



# こころの相談室だよ



NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター\* 相談員：川口 智子

皆様、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。このお便りを書いているのは、フィギュアスケートの浅田真央選手が引退を発表した直後で、昔の映像や発言がメディアで流れ、浅田真央選手のスケート人生を振り返るようなニュースが流れていました。「そういえばあの時こんなことがあったなあ」「当時はこんなことを思っていたなあ」「○○な時間だったな」と、私たちは季節や人生の節目などで、これまでの出来事や過去を見直し整理する機会を持つことがあります。



日々追われて実感し損なっている思いや感情を改めて味わったり、その場や時間から少し距離を置いて気持ちを言葉や絵、作品にしたり客観的に捉えたりすることで、過去に新たな意味を見いだしたり、これからの未来の見え方が変わったりすることがあります。

前を向いて歩くことはもちろん大切ですが、ふと立ち止まって振り返ることも、心の整理には必要な時間です。体験や感情を言葉にし眺め、気持ちの整理をするお手伝いをさせていただきます。



## 相談申し込み方法 (料金は無料です)

### 大学院連合メンタルヘルスセンター

**相談会場** 帝塚山大学 学園前キャンパス内 **18号館3階18301室** (奈良市学園南3丁目1番3号)  
[NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム]

**相談日** **毎週木曜日** 14:00～17:00 **相談時間** 50分 (初回は60～90分程度)

**相談手順** お申し込みは下記予約専用メールでお願いします。



相談予約専用アドレス

**soudan2@mental-health-center.jp** (迷惑メール設定解除をお願いします)

お問い合わせ 06-6755-4458 (月、水、金の12時～16時)

①メールでのお申し込み

件名：**市町村職員共済組合**  
内容：①お名前、②お電話番号、  
③ご希望日  
をお知らせください。

②担当相談員より、  
予約可能時間をお知らせいたします。

③予約日承諾のお返事メールをお願いします。

④帝塚山大学内  
学園前キャンパス  
18号館18301室  
でお待ちしています。

※特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や、産業現場での支援活動をさらに充実、発展させることを目的に2009年に設立されました。

### ハートランドしぎさん

(生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号)

**相談手順** お申し込みは相談予約専用電話でお願いします。料金は無料です。(1人3回を限度とします)

**受付日** 火・木曜日(10:00～16:00) \*日祝祭日及び年末年始を除く。

**相談時間** 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

**0745-72-5307**