



# 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、あけましておめでとうございます。2018年もどうぞよろしくお願いいたします。

年末や年明けに2018年の目標を掲げた方もいらっしゃるかもしれませんね。よいスタートを切れていますでしょうか。今年は「1日10000歩達成するぞ」とか、「3kg痩せるぞ」などと、目標に数字、回数や時間などを取り入れると目に見えてわかりやすくなりますね。例えば「夫婦喧嘩をしないようにしよう」などの漠然とした目標より、「1日1回は夫にありがとうと声をかけよう」とか、「1週間に1回は妻の良いところを伝えて褒めよう」などと、具体的な目標にすることで行動しやすくなります。特に目に見えない気持ちや思いに関することで役には立つことがあるでしょう。無理なく目標を立てて、少しずつ実践し、年末にまた自分を振り返ってみてはいかがでしょう。



## 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）

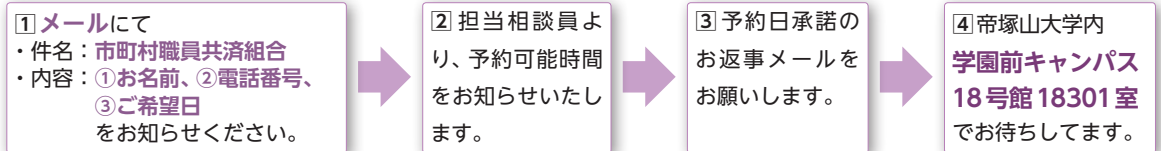
**相談手順** お申し込みは下記**予約専用メール**でお願いします。



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）



#### ※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**