



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。寒い日が続きますが、お元気に過ごされていますでしょうか。

去年の最初のお便りは目標に関するお話をさせていただきました。具体的な目標を設定され取り組まれた方は、1年たってご自身に何か変化や気づきは見られましたか？ 上手くいかなかった方はどうして上手くいかなかったのでしょうか？ 少し振り返ってみることもよいでしょう。

この1年だけでなく、そういえばこれまでいつも同じことで躓いているなどが、いつも似たようなことで物事が上手くいかないなど感じることはありませんか？ そこにはご自身ではまだ気づいていない考えやとらわれ等が隠れているのかもしれませんが。それに気づくことで目の前の困難や悩みの解決策が見えたり、行動が変化したりする場合があります。

本年も皆様のこころについて一緒に考えていけたらと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。



相談申込み方法（料金は無料です）

大学院連合メンタルヘルスセンター

平成30年度より県中部に新たに相談会場を設けました

県北部 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（祝日の場合は原則前日） 相談時間 14:00～17:00の間で50分（初回は60～90分程度）

県中部 相談会場●**奈良県市町村会館** 2F 講師控室1（橿原市大久保町302番1）

相談日 毎週木曜日（祝日を除く） 相談時間 9:00～12:00の間で50分（初回は60～90分程度）

相談手順 お申込みは下記**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メールにて

- ・件名：**市町村職員共済組合**
- ・内容：①お名前、②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**各相談会場**で
お待ちしております。

※**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 お申込みは相談予約専用電話でお願いします。（1人3回を限度とします）

受付日 火・木曜日（10:00～16:00）*祝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