

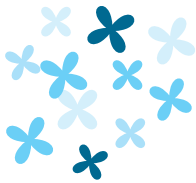


こころの相談室だより



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。元号が令和に変わり、数ヶ月が経ちましたね。この元号が変わる機会に、何か新しいことにチャレンジしてみようなどと思われた方もいたかもしれませんね。ちょうど元号の変わった今年のゴールデンウィークは、例年より長くなりましたが、どのように過ごされましたか。世間が休みの間も働いていたとか、休みが多い分家庭での家事・育児に追われたなどの声も聞こえてきました。男性の育児休暇取得、女性の社会進出やキャリアアップ、仕事や家事、育児、介護をともにする上での課題など、様々な事情がある中で、それぞれの家庭や職場でも模索しながら働き方について考えておられるかもしれません。様々な問題が絡み社会全体で考えるテーマではありますが、ご自身でもどのような働き方がいいのか、どのように職場や家庭でこの問題を解決するか、悩まれる場合もお気軽にご相談ください。



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

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13時～17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
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