



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。いかがお過ごしでしょうか。今年度も半分を過ぎ、気づけば年末が見えてくると思うと、時間の流れの速さに驚きますね。

さて、前回働き方のお話の中でも話題に出しましたが、これを読まれている方の中には、現在仕事よりも子育てや介護などで家族と過ごされる時間が長い方もいるかもしれません。家庭の中での文化やルールや価値観などはそれぞれあり、問題があっても密室になりやすく、配偶者や子どもからの暴力、虐待などがあっても、なかなか相談できずにいる方もいるかもしれません。暴力は殴る、蹴るなどの身体的暴力だけでなく、暴言や脅しなどの精神的暴力、セックスの強要などの性的暴力、金銭的な自由を奪う金銭的暴力など様々な形で問題となります。もちろん子どもや女性だけでなく、男性が被害者となることもあります。家庭内、家族のことでお困りの際もご相談ください。



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

お問い合わせ ☎06-6755-4458（月、水、金の13時～17時）

soudan2@mental-health-center.jp

（迷惑メール設定解除
をお願いします）

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