



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



2020年を迎えましたね。本年も皆様と一緒に心について考えていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

2020年はオリンピックイヤーですね。観光や仕事で海外から日本に来られる人も増え、海外の人向けの案内や工夫が街中やオフィスでも考えられていますね。言葉だけでなく、食事やマナー等文化の違いもあり、日本人にとっては当たり前を感じる感覚や価値観、使用しているツールでも、海外の人にとっては理解が難しかったり、新鮮だったりするのでしょうか。あるいは逆に私たちが異文化に触れ、得られるものもあることでしょう。お互いの文化、環境の中での価値観に触れる機会は、今後ますます増えていくことと思います。

2020年は、価値のあるもの、ないものとみなしているものを見直したり、異文化の人との共通した感覚を見つける良い機会になるかもしれません。様々な出来事や価値観に心を開き、柔軟に受けとめることで、新しい自分を見つけることができるかもしれませんね。良い年になりますように。



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**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