



こころの健康相談のご案内

日頃の生活の中には、さまざまなストレスや悩みがあります。ときにはうまく対処できないこともあるかもしれませんし、そのために心や身体のバランスを崩してしまうこともあるでしょう。こころの健康相談は、日常生活で生じるストレスや悩みにどう対処したらよいかわからない、あるいは心身の不調に悩んでいる方のための相談室です。こころのケアを専門とする看護師が、気持ちを楽にしたり、日常生活を送りやすくするための方法を、一緒に考え、サポートします。

例えば、
こんなことは
ありませんか？

「職場や家族など人間関係に悩んでいる」「子育てや家族の介護のことで悩んでいる」「子どもの不登校やひきこもりで悩んでいる」「身体の病気のことが、気持ちの上でもストレスになっている」「イライラすることが多くなってきた」「夜ぐっすり眠れない」「憂鬱だし、何もする気がしない」…
ぜひお気軽にご相談ください。

相談日 下記Webサイトよりご確認ください。

<https://machiho-cnas.jimdo.com/>

相談料 無料

予約方法 (インターネット完全予約制)

場 所 (※詳しくは裏面をご参照ください)

兵庫県立大学 地域ケア開発研究所 1階 相談室



お願い

この事業は、兵庫県看護協会まちの保健室事業・大学院教育・研究の一環で行っています。そのため、以下のことをご了承頂きますようお願いいたします。

個人が特定できない形で、人数や性別などの統計データをとらせて頂き、報告書等にあげさせていただきます。

大学院生が相談員をつとめる場合には、教員の指導の下、実施致します。

研究協力をお願いをさせて頂く場合がありますが、ご協力いただけない場合でもこころの健康相談をご利用いただくことはできます。

相談員は、こころのケアを専門とする、大学院を修了した看護師、あるいは大学院在学中の看護師です。日常生活を送る上での相談を専門としていますので、診断や治療が必要な場合には、医療機関への受診をお願いします(治療中の方の生活や症状への対処法などに関する相談は可能です)。その他、相談内容によっては、お受けできない場合や、より適切な機関をご紹介します場合があります。

*ご不明点は、下記お問い合わせ先にご連絡下さいませ。

お問い合わせ先

Webサイトのお問い合わせフォーム、もしくは下記メールアドレスよりお問い合わせください。

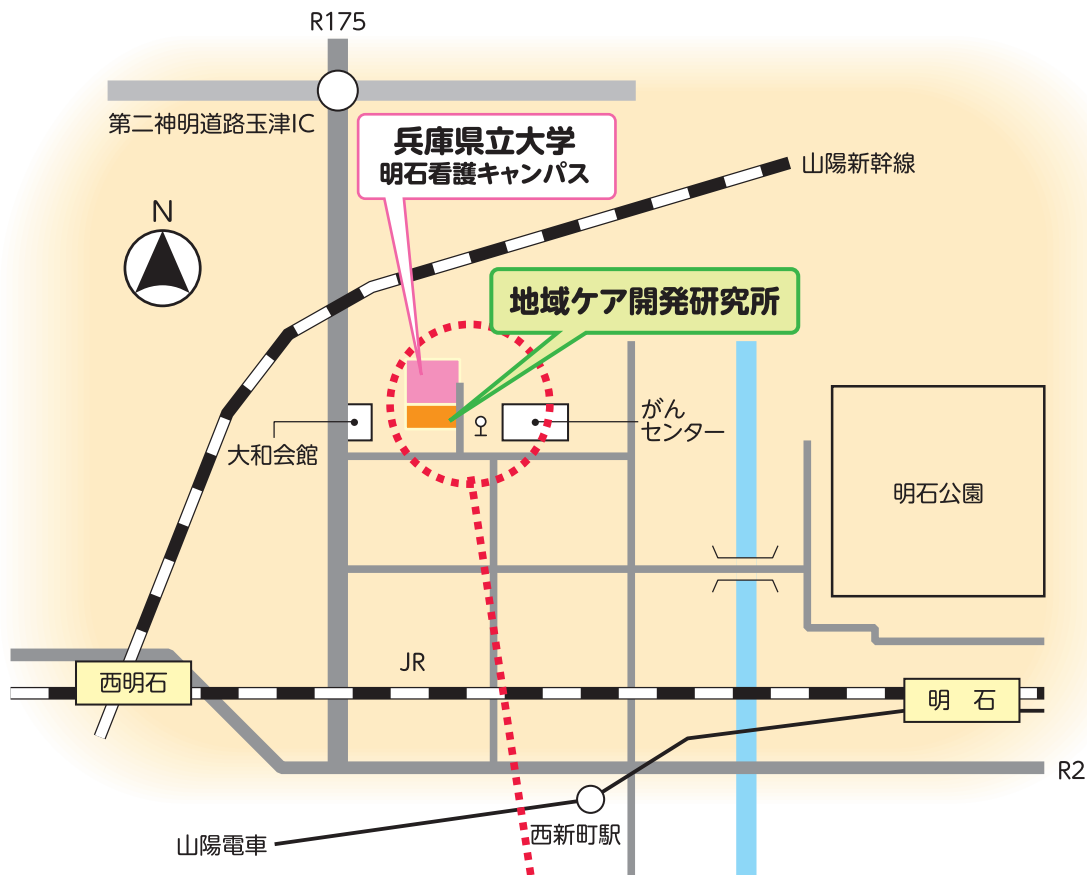
Mail:machiho.cnas@gmail.com

*携帯電話からのお問い合わせの際、PCからのメール受診を拒否されている場合は、返信が届かないことがありますので、ご注意ください。

お電話でのお問い合わせは、下記にお願いします。

受付時間:月曜日と木曜日の10:00~16:00(祝日を除く) 電話番号:080-4705-3268

こころの健康相談会場



地域ケア 開発研究所周辺

