

# 令和6年度 こころの相談

ひとりで抱えていませんか？  
『心理師』が、お話をお聴きします

- ◆ 困りごと 悩みごと 不安な気持ちなどがある
- ◆ 気分が沈みがち イライラする
- ◆ 眠れない などの不調が続いている
- ◆ 大切な人を亡くし、つらい気持ちが続いている
- ◆ ひきこもり（ご家族含む）について など

## こころの電話相談

**日時** 予約不要、相談時間はおひとり30分程度

令和6年4月 4日(木)	13時~16時	10月 3日(木)	13時~16時
5月16日(木)	18時~21時	11月 7日(木)	13時~16時
6月 6日(木)	9時~12時	12月 5日(木)	18時~21時
7月 4日(木)	13時~16時	令和7年1月16日(木)	13時~16時
8月 1日(木)	13時~16時	2月 6日(木)	9時~12時
9月 5日(木)	9時~12時	3月 6日(木)	18時~21時
9月11日(水)	18時~21時	3月27日(木)	9時~12時

**相談先** メンタルケアスペースNECO ☎070-1068-2766

**問合せ** 別府市健康推進課 ☎0977-21-2188