

令和7年度

健康相談の ココロ

不安

イライラ

落ち込み

疲れやすい

無料

事前予約制です。

相談日の一週間前までに、お電話または社会福祉課窓口でお申し込みください。

市民のどなたでも、ご本人以外の方でもご相談いただけます。

令和7年	4月25日	金
	5月27日	火
	6月27日	金
	7月29日	火
	8月29日	金
	9月30日	火
	10月31日	金
	11月25日	火
	12月19日	金
令和8年	1月27日	火
	2月27日	金
	3月10日	火

総合福祉センター
i あいプラザにて 13:30～

奇数月は精神科医、
偶数月は公認心理士が
対応いたします。

※ 諸般の事情により日程や会場が
異なる場合があります。

ストレスや不安、こころの悩みをお持ちの方、専門の相談員に思いを話してみませんか。

こころとの向き合い方をいっしょに考えたり、適切な支援へつなげたり……

からんでしまったこころの糸を、少しずつほどこいていくお手伝いをします。

自分のことでなくてもかまいません。

家族のことで話を聴いてほしい、

心配だけどどう接すればわからないなど

のお悩みでも大丈夫です。

ひとりで抱えこまないで、

いっしょに話をしましょう。

問合・申込 岩沼市社会福祉課
TEL:0223-23-0509 保健師まで

たとえばこんな 困りごと

解決のヒント

気持ちが落ち込む

いつもイライラ

病院に行ったほうがいいのかな

眠れない

仕事が続かない

私、おかしいのかな？

お金を使いすぎてしまう

周りの目が気になって外に出にくい

家族がどう接したらいいかわからない

⋮

ひとりひとり、
さまざまなこころの困りごと。
状況を整理して、
いっしょに丁寧に考えます。

苦しみの原因は何なのかを
考えるお手伝いをしたり。
適切な支援へつなげたり。

息苦しくなってしまったところが
少しでも楽に
呼吸できるように。

専門職の
アドバイス

支援制度

公的機関

⋮

それぞれのお悩みによりそいます。

