



三原市委託事業

「ここケア」で

こころの相談をしてみませんか

気分がふさぐ事が多い、何もする気がおきない、仕事が続かない、などで困っていませんか？
そのままにせず、思い切って相談することで、心が軽くなることがありますよ。

「ここケア」では、どうしたらいいのかを相談者の方と一緒に探すお手伝いをします。

相談内容

*育児のストレス *仕事のストレス *対人関係の困難さ
*定年後の無気力 *学校への不適應 など

相談の受け方

予約が必要です

予約受付：月曜～金曜日 8：00～17：00

相談日と時間

*毎週火曜日・水曜日(祝日を除く)

*9時～18時(臨床心理士がカウンセリングします)

*住所・氏名がわかるもの(運転免許証や国民健康保険証など)が必要です

<R7年度>

※相談日は変更することがあります

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
2 (水)	7 (水)	3 (火)	1 (火)	5 (火)	2 (火)	1 (水)	4 (火)	2 (火)	6 (火)	3 (火)	3 (火)
8 (火)	13 (火)	4 (水)	2 (水)	6 (水)	3 (水)	7 (火)	5 (水)	3 (水)	7 (水)	4 (水)	4 (水)
9 (水)	14 (水)	10 (火)	8 (火)	12 (火)	9 (火)	8 (水)	11 (火)	9 (火)	13 (火)	10 (火)	10 (火)
15 (火)	20 (火)	11 (水)	9 (水)	13 (水)	10 (水)	14 (火)	12 (水)	10 (水)	14 (水)	17 (火)	11 (水)
16 (水)	21 (水)	17 (火)	15 (火)	19 (火)	16 (火)	15 (水)	18 (火)	16 (火)	20 (火)	18 (水)	17 (火)
22 (火)	27 (火)	18 (水)	16 (水)	20 (水)	17 (水)	21 (火)	19 (水)	17 (水)	21 (水)	24 (火)	18 (水)
23 (水)	28 (水)	24 (火)	22 (火)	26 (火)	24 (水)	22 (水)	25 (火)	23 (火)	27 (火)	25 (水)	24 (火)
30 (水)		25 (水)	23 (水)	27 (水)	30 (火)	28 (火)	26 (水)	24 (水)	28 (水)		25 (水)
			29 (火)			29 (水)					31 (火)
			30 (水)								

対象となる方

*三原市民または三原市内に通勤・通学されている方で、こころの不調を心配されている、かかりつけ医のいない方です。
(相談希望の方は、裏面のストレスチェックを行って相談室へお持ち下さい)

料金・予約

*相談は初回を含め生涯に1人3回まで無料です。
*事前に予約が必要です。
(託児が必要な方は予約時にお申し出下さい)

相談場所

※4月と5月は三原市西町一丁目10番8号

※6月からは三原市宮沖五丁目5番5号

(宮沖交番横)



お問合せ・申込み先

カウンセリングルーム「ここケア」

☎0848-62-2500