

無料

生駒こころの健康相談

はーとほっとルーム のご案内

「誰かに聞いてほしい」

「生きづらさを感じる」

「こんなことで悩むなんて
おかしいのかな」

そんなときは、
はーとほっとルーム※
があります

※心理士によるカウンセリング

こころの健康について考えたことはありますか？

私たちはからだの不調は気にかけていても“こころの不調”からは目をそむけがちです。しかし、人のこころとからだはつながっています。あなたのその不調も、家族や友人の気持ちの落ち込みも、こころが元気ではないからかもしれません。

はーとほっとルームではそんな“こころの不調”から少しでも抜け出せるよう、皆さんのお手伝いをしたいと思っています。

思い当たることがあれば、はーとほっとルームにお越しください

- ・以前より疲れなくなった
- ・なんとなくやる気が出ない
- ・ささいなことにもイライラする
- ・不安が止まらない
- ・職場や学校、家庭などの人間関係で悩んでいる
- ・病院を受診しても何もないと言われるのに、不調が続く
- ・家族（もしくは友人・恋人）の元気がないようだ

はーとほっとルームって？

はーとほっとルームは、カウンセリングを通して悩みやこころに抱えているつらさを一緒に見つめる場所です。生駒市にお住まいの方であればどなたでも無料でご利用いただけます。ご本人以外の方（ご家族など）からのご相談も可能です。

「周りの人には話しにくい。けれど誰かに聞いてもらいたい」 そう思ったらお電話ください。少しでもこころが軽くなるよう心理士がお手伝いさせていただきます。

*お話しになった内容は守秘義務により守られます。

*電話によるご相談は受け付けておりません。

*より適切と思われる相談先がある場合はそちらをご案内します。

ご相談までの流れ



ご相談は**完全予約制**です。 *予約受付・相談日ともに火曜日のみ

予約方法

毎週火曜日（祝日を除く） 10：00～11：00／15：00～16：00

0743-75-5533（直通）

上記までお電話ください。ご相談内容の概要をお伺いし来所日をご案内します。

*相談対応中により上記時間帯でも電話に出られない場合があります。

お手数ですが数分置いておかけ直しください。

*休室日または上記時間外のお問い合わせは生駒市健康課（0743-75-2255）へお願いします。

相談日時

毎週火曜日（祝日を除く）、1回50分

①	11：00～	②	13：00～	③	14：00～
---	--------	---	--------	---	--------

場 所

セラビーアイコマ 3階 相談室 （エレベーターを降りて左手すぐ）