

# “心”の相談をお受けします

羽幌町では、小さなお子さんから高齢の方まで幅広い心の健康づくり活動を展開するために、平成24年度に臨床心理士を配置しました。準備期間を経て、このたびすこやか健康センターに相談室が完成しました。

今月よりみなさんからの心の相談や各種依頼をお受けします。どうぞご利用ください。

## ■どんなことに利用できるの？

### ① カウンセリング(心理相談)を受けたい

- ・職場や学校での対人関係で悩んでいる
- ・家族間／親子の関係に悩んでいる
- ・進学や就職について悩んでいる
- ・何だか落ち込んだ気持ちになる
- ・誰かに話したいことがあるけど、誰にでも言えるような話ではない
- ・保育園・幼稚園・学校に行きたくない／行けない
- ・いじめ／差別にあっている

カウンセリングは基本的には対話で行います。また、箱庭療法・絵画療法・遊戯療法など言葉に頼らない方法もあります。



大きな窓から日が差した部屋で、ソファに座り、リラックスして相談ができます。

### ② 自分自身の性格や心の状態について知りたい

- ・もっと自分のことを知りたい
  - ・現在の自分の心理状態を知りたい
  - ・何故か物事が上手くゆかない
- 各種心理検査や面談によって自己理解のお手伝いをします。

### ③ 育児に関する相談

- ・子育てや子どもの成長に悩みや不安がある
  - ・子どものしつけに関する疑問や悩みがある
  - ・子どもの言動で気になる点がある
  - ・親としての自分に悩みや不安がある
- お子さんの年齢は問いません。また、これから子育てをする方や、父母以外の方でも構いません。

### ④ その他の相談

- ・臨床心理士に聞いてほしい又は聞きたい話がある

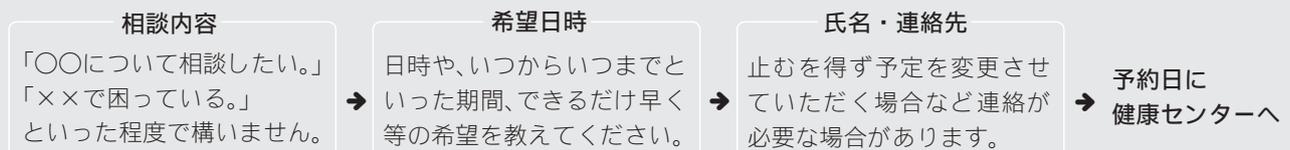
 相談内容の秘密は守ります。気軽に相談を！

## ■どうやって利用したらよいの？

原則として予約制です。電話または直接予約してください。相談の日時は次のとおりです。

回数	利用日	時間	場所
初回	毎月第2・4火曜日	午前9:00～午後5:00(この時間内で一人50分程度)	すこやか健康センター
2回目以降	ご相談時に臨床心理士と話しあって決定します		相談室

初回予約時に以下をお伝えください。臨床心理士が不在の場合もありますので他の職員にお伝えするか、再度ご連絡ください。



相談内容によって、他の職員や外部機関が適任であると考えられる場合には、そのように提案することもあります。

### “こころ”に関する講演や研修などもお受けします

- 子育てや教育に関すること(乳幼児～高校生くらい)
- メンタルヘルス(心の健康)やコミュニケーションに関すること
- その他ニーズに応えられる範囲でお受けします

☞ 相談予約・お問い合わせ  
福祉課保健係 ☎ 62-6020