

あなたの悩み…話せるところからゆっくりと話してみませんか /

「ほっとスペース」

－ ところの健康相談・カウンセリング －

♥専用ダイヤル☎0187-62-9304 ♥受付時間／午前8時30分～午後5時15分(土・日、祝日、年末年始除く)

あなたの悩みごとや困りごとの解決をサポート

「誰かに気持ちをきいてほしい…」 「生きるのがつらい」 「何をしてもおもしろくない」 など、お困りの方はいませんか？ 気持ちが沈んでくると、睡眠の質が落ちたり、憂うつな気分になったりすることがあります。

こころの不調は誰にでもあるものですが、長く続くところの病気になることもあります。今の気持ちや状況など、話せるところからゆっくりと「ほっとスペース」でお話してみませんか。問題解決の糸口が見つかるかもしれません。

市

民の皆さんの困りごとの整理や解決をサポートします。

今の気持ちや状況など、話せるところからゆっくりと。自分のこと、家族のこと、どんな相談も伺います。一人で悩まず、まずは気軽に電話してください。

◆対象／大仙市に住民登録している方

◆会場／大仙市健康福祉会館

◆相談料／無料

◆相談員／臨床心理士資格を有するカウンセラー

利用するには？

①電話で予約

名前・年齢・連絡先・相談内容・居住地域・相談希望日など

どをお知らせください。

※医療機関を受診中の方は主治医と相談した上でお越しください。

②初回面接

約1時間30分ほどの初回面接の後、臨床心理士が支援できる部分があるかどうかを決定します。

③初回面接後の継続面接

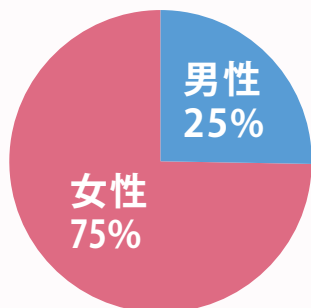
約50分間の面接の中で面接頻度や具体的なゴールを設定しながら最終時期を決めてカウンセリングを行います。

※秘密は守ります。

※「ほっとスペース」では、病名の診断や治療方法の提示、現在受けている医療の是非の判断などの医療行為にあたる内容、法律などの専門的な知識を必要とする相談には対応できません。

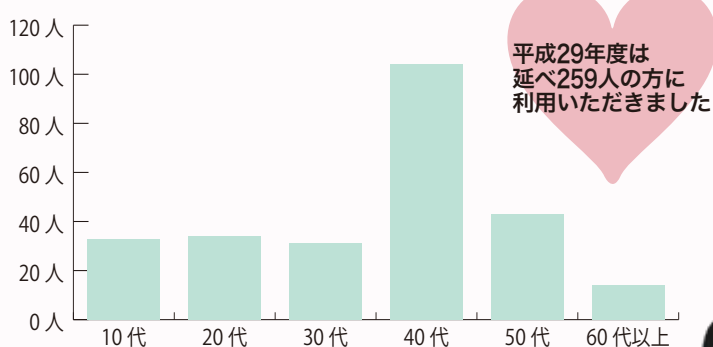
「ほっとスペース」たくさんの皆さんに利用いただいています

【グラフ1】男女別相談者数割合(延べ)



※グラフ1・2ともに平成29年度実績

【グラフ2】年代別相談者数(延べ)



【「こころとからだの健康相談」窓口】

健康増進センター (担当地域／大曲)

健康増進センター西部 (担当地域／神岡・西仙北・協和・南外)

健康増進センター東部 (担当地域／中仙・仙北・太田)

☎0187-62-9301

☎0187-75-0476

☎0187-56-7211

