

令和7年度 メンタルヘルス相談

うまく話そうとしなくても大丈夫です

日ごろの悩みや心の痛みを相談してみませんか？

思い当たることはありませんか？

- ところがモヤモヤする
- 眠れない
- そわそわして落ち着かない
- 疲れがとれない
- 気力や集中力の低下

など

臨床心理士が個別にお話を伺います。
お聞きした内容の秘密は厳守いたします。
お気軽にご相談ください。

○対象者:宇佐市民

○場 所:宇佐市役所西別館14会議室

○時 間:13:00~15:30

○定 員:2名(各日)

○日 程

5月29日(木)

7月31日(木)

9月19日(金)・9月24日(水)

11月26日(水)

1月28日(水)

3月24日(火)・3月26日(木)

【予約・問合せ先】宇佐市役所健康課健康増進係

電話：0978-27-8137 FAX：0978-27-8227

【受付時間】8：30～17：00（平日）

