

# こころの電話相談

ひとりで抱えていませんか？  
お話を聴かせてください

- ◆ 困りごと 悩みごと 不安な気持ちなどがある
- ◆ 気分が沈みがち イライラする
- ◆ 眠れない などの不調が続いている
- ◆ 大切な人を亡くし、つらい気持ちが続いている
- ◆ ひきこもり（ご家族含む）について など

## 予約不要

- ・ 30分程度心理士がお電話で、お話をお聴きします。
- ・ 相談中で電話が繋がらないことがあります。  
時間をおいてかけなおしてください。

## 日時

令和8年4月 9日(木) 9時~12時	令和8年10月 1日(木) 13時~16時
5月14日(木) 18時~21時	11月 5日(木) 13時~16時
6月 4日(木) 9時~12時	12月 3日(木) 18時~21時
7月 2日(木) 13時~16時	令和9年1月14日(木) 13時~16時
8月 6日(木) 13時~16時	2月 4日(木) 9時~12時
9月 3日(木) 9時~12時	3月 4日(木) 18時~21時
9月10日(木) 18時~21時	3月25日(木) 9時~12時

## 相談先

メンタルケアスペースNECO

☎070-1068-2766

## 問合せ

別府市健康推進課 ☎0977-21-2188