

話すことで、

開ける、進む。

あなたのための

KOKOROの 相談室

要予約



この事業はNPO法人おせっかい工房咲風里が、佐賀県地域自殺対策強化事業(民間団体補助)により実施します。

開設場所

佐賀市市民活動プラザ 佐賀市白山2丁目1番12号 佐賀商工ビル7階

※会場は変わる場合があります。詳しくはお電話でお問い合わせください。

開設日時

奇数月(令和5年7・9・11月・令和6年1・3月) 月1回 金曜日 ①18時～ ②19時～ ③20時～

偶数月(令和5年8・10・12月・令和6年2月) 月1回 火曜日 ①13時～ ②14時～ ③15時～

内容

カウンセラーがあなたに寄り添い、お話をうかがいます。

費用

無料

予約方法

電話またはFAXで、予約専用窓口までご連絡ください。

電話 080-3373-0077 FAX 0942-55-4664 メール sapuri-kouza@outlook.jp

予約受付

平日 9時00分～17時30分 ※土・日曜、祝日、年末年始を除く

災害等の不測な事態により、日程、会場については変更になることもあります。



あなたのための

KOKOROの相談室

開設日時・場所

	第3火曜日	時間		第3金曜日	時間
令和5年	8月8日	①13:00～	令和5年	7月28日	①18:00～
	10月10日	②14:00～		9月22日	②19:00～
	12月12日	③15:00～		11月24日	③20:00～
6年	2月20日		6年	1月26日	
				3月22日	

※災害など不測の事態により、日程の変更がある場合があります。



こんな方におすすめです

● 心理的ストレス「困る」「悩む」

 困るとは	「困る」事は、解決しなければならない事に直面し、どうすればこの状況を打開できるのか困る事。	 悩むとは	「悩む(なやむ)」事は、自分の理想と現実の違い・ギャップに苦しんでいる状態。
--	---	--	--

● 気持ちを誰かに話すだけで心理的ストレスは軽減されます

- ◇ モヤモヤとした「不安」などは、毎日の生活につきもの。
- ◇ 不安な気持ちがあっても、人と語り合うことで次第に気持ちがスッキリし、楽になります。
- ◇ そうしながら、何かしらの困りごととも解決の糸口が見つかるかもしれません。

● 他人の力を借りることの大切さ

- ◇ 思いがけない出来事や、どうにもならない悩みや強い不安など、自分自身で解決することが困難な場合には、周囲の方へ相談したり、カウンセラーなどの専門家の支援を利用しましょう。

● 安心して相談できる理由



その1 メンタルヘルスケア専門家が対応

資格を持ったカウンセラーが対応します。
日にちによってスタッフが異なりますのでご了承ください。

その2 秘密厳守

プライバシーには十分に配慮し、相談者の秘密は固く守ります。
相談時間は、約45分。本人だけでなく、家族や支援者からのご相談にも応じます。

電話は080-3373-0077 FAXの方は、以下の予約申込書をご記入の上 FAX 0942-55-4664までお送り下さい
メールはsapuri-kouza@outlook.jp までお送りください。右記のQRコードからもお申込みいただけます。
※後程、事務局よりご予約頂けるお日にちを電話でご連絡いたします。



【申し込み日】 年 月 日

2023年度KOKOROの相談室 予約申込書			
フリガナ		携帯電話	
氏名			
相談に来る方	ご本人 / ご家族(関係性:) / 支援者 / その他()		

この事業は、佐賀県地域自殺対策強化事業(民間団体補助)にて実施しています