

令和5年度

こころのケア相談

小さな悩みでも、ひとりで抱えていると苦しくなるものです。
心の専門家である臨床心理士に話して
一緒に考えてみませんか。

- 自分自身のこと（自分に自信がない、いつもイライラする…）
- 家族や友人のこと（子育てや介護に疲れている、
悩んでいる友人にどう接したらよいか…）
- 学校や職場での人間関係がうまくいかない
- 言葉にならないもやもやした気持ちを、誰に相談したらよいか
分からない・・・など

相談内容の秘密は
守ります。

必要な場合は、ご相談しながら
他の専門家や機関と連携します。

開催日時 : 毎月第2・第4水曜日

9:30~11:30 / 13:30~15:30

（日程は前月の「広報とやま20日号」に掲載）

場 所 : 富山市保健所（富山市蜷川459-1）

対 象 : 本人およびその家族や友人等の身近な人
（富山市に在住、もしくは通勤・通学している方）

○相談時間は、おひとり60分までです。

原則として予約優先ですが、予約者がいない場合は随時対応可能です。

○来所が難しい場合は、電話やオンライン（パソコンやスマートフォンの画面による対面）相談もご用意しております。

相談予約・お問い合わせは
富山市保健所保健予防課へ



076-428-1152

受付時間：平日8:30~17:15