

あなたのための **KOKORO** の **相談室**

要
予
約

話すことで、
開ける、進む。

カウンセラーのコメント

今抱えている
問題を
整理できる

考え方を
今の状況に
適したものに
切り換えられる

人とうまく
つきあうための
自分なりの方法
を見つけられる

自分の考え方の
くせや意外な長所に
気づくことができる

災害や新型コロナウイルス感染等の不測の事態により、対面以外の方法で実施することや、会場については変更になることもあります。

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 毎月 第4金曜日 18:00~21:00

日にち 令和3年 6月25日、7月30日、8月27日、9月24日、10月22日、11月26日、12月24日

令和4年 1月28日、2月25日、3月25日

時 間 ①18:00~ ②19:00~ ③20:00~

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

お問い合わせ

電話 080-3373-0077 FAX 0942-55-4664

メール sapuri-kouza@outlook.jp URL <http://npo-sapuri.com>

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)により実施しています。

咲風里
NPO法人
おせっかい工房



あなたのための K O K O R O の相談室

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。

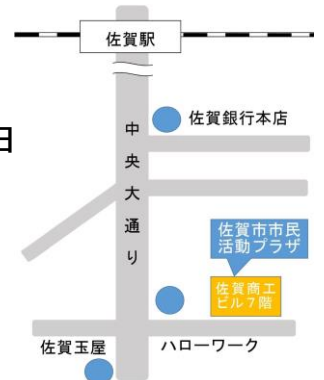


まずはお気軽にご連絡を

「愚痴を聞いてもらいたい」「家庭や職場での人間関係がうまくいかない」等、人には言いづらい悩みや心配事をカウンセラーがお聞きします。

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。

FAXまたはメールでご予約下さい。



開催日時 毎月第4金曜日 18:00～21:00

日にち 令和3年 6月25日、7月30日、8月27日、9月24日
10月22日、11月26日、12月24日
令和4年 1月28日、2月25日、3月25日

時間 ①18:00～ ②19:00～ ③20:00～

場所 佐賀市市民活動プラザ (※駐車場も完備しております。)
佐賀市白山2丁目1番12号佐賀商エビル7階

※災害や新型コロナウイルス感染症拡大など不測の事態により、対面以外の方法で実施する場合があります。

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

2021年度KOKOROの相談室 予約申込書			
フリガナ			
氏名		携帯電話	
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