

ひとりで悩まず（抱え込まず）話してみませんか



要予約

仕事、家庭のこと、人との関係などの悩みを、しっかりきいてもらうと

* もやもやしていた気持ちが、すっきりします。

* 話しながら自分自身で悩みの整理がつき、こころが楽になります。

ストレス対処法について、専門家のアドバイスが受けられます。

* マインドフルネス呼吸法、リラックス法、などの体験もできます。

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。

日中と夜のこころの相談室



とす市民活動センター

鳥栖市本鳥栖町 537-1 フレスポ鳥栖2階

日時

奇数月（令和7年7月・9月・11月・令和8年1月・3月）

月1回 火曜日 ①12時～ ②13時～ ③14時～



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

日時

偶数月（令和7年6月・8月・10月・12月・令和8年2月）

月1回 金曜日 ①18時～ ②19時～ ③20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。



開設日時・場所

※災害など不測の事態により、日程が変更になる場合があります。

 とす市民活動センター			 佐賀市市民活動プラザ		
(奇数月) 火曜日		時間	(偶数月) 金曜日		時間
令和7年	7月22日	① 12時～	令和7年	6月27日	① 18時～
	9月16日			8月22日	
8年	11月18日	② 13時～	8年	10月24日	② 19時～
	1月20日			12月19日	
	3月17日	③ 14時～	2月27日	③ 20時～	

話してみませんか？ 少しほっとします。

1. 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です。
- ◇ 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て、楽になります。
- ◇ そうしながら、何かしらの困りごとにも解決の糸口が見つかるかもしれません。

2. 他人の力を借りることは大切です

- ◇ どうにもならない悩みや強い不安などは、カウンセラーなどの専門家の支援を利用しましょう。

3. 安心して相談できます

その1 メンタルヘルスケア専門家が対応いたします
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 秘密厳守いたします

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、事務局よりご予約できる日にちをお電話でご連絡いたします。



【申し込み日】 年 月 日

2025年度 こころ(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()		