

令和7年度

こころの電話相談

ひとりで抱えていませんか？
『心理師』が、お話をお聴きします

- ◆ 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

こころの電話相談

日時

予約不要、相談時間はおひとり30分程度

日 時		日 時	
4月 3日（木）	13時～16時	10月2日（木）	13時～16時
5月15日（木）	18時～21時	11月6日（木）	13時～16時
6月 5日（木）	9時～12時	12月4日（木）	18時～21時
7月 3日（木）	13時～16時	1月15日（木）	13時～16時
8月 7日（木）	13時～16時	2月 5日（木）	9時～12時
9月 4日（木）	9時～12時	3月 5日（木）	18時～21時
9月10日（水）	18時～21時	3月26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