

こころの荷物は 話した分だけ 軽くなります

どんなことでもお話してみてください
ここには話を聴いてくれる人がいます
話せば、きっとこころが軽くなります



自殺予防週間 9/10～16 自殺対策強化月間 3/1～31

きょう ほっと あした くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、僧侶など6名の専門相談員の中からあなたのご希望の相談員がお話をお聴きします。
ご家族や大切な人のご相談にも応じます。秘密厳守いたしますので、安心してお話しください。

お申し込みは
裏面をご覧ください

平日相談(月1回)と
土曜相談(9月, 12月, 3月)
があります

相談無料

相談時間は 1回につき45分 (時間, 相談員をかえて, 最大2枠まで
事前予約できます)

事前予約
(先着順)

事前予約は 各実施日の2週間前から2日前まで
(学生または初めてのご相談の方に限り, 3週間前から予約可能です)



京都市こころの健康増進センター

問合せ

TEL: 075-314-0355
Fax: 075-314-0504



Facebook

<https://www.facebook.com/kokorohothot>



市民による自治120年



京都市
CITY OF KYOTO



発行所管課名: 京都市こころの健康増進センター相談援助課
京都市印刷物: 第304046号 発行年月: 平成30年4月

どんなことでも、すこしずつでも、話してみてください。

複数の相談員に相談することもできます。帰り道はすこし心が晴れているかもしれません。



声かけ

心理士へのこころの相談

- ・不安や緊張が続く
- ・ギャンブルやアルコールへの依存
- ・気分の落ち込み 等

弁護士・司法書士へのくらしの相談

- ・借金問題
- ・収入が少なく生活が苦しい
- ・離婚や相続のこと 等

つなぎ



弁護士・司法書士による相談については、同じ相談内容での複数回の相談はご遠慮ください。

*その他の相談も長期にわたるご利用はご遠慮ください。

職場のメンタルヘルス相談

- ・休職、復職
- ・ハラスメント
- ・職場の人間関係の悩み 等

保健師へのからだところの相談

- ・自分や家族のこころとからだのこと
- ・育児
- ・介護
- ・性の悩み 等

傾聴



きょう ほっと あした くらしとこころの 総合相談会

見守り



気づき



* 時間、相談員をかえて、最大 2 枠まで事前予約できます。
* 1 回につき 45 分の相談時間を設けます。

僧侶へのいのちの相談

- ・生き方がわからない
- ・お墓や死後のこと 等

自死遺族サポーターへの相談

- ・親しい人をなくされた方
- ・遺族の悲しみ、つらさ、心の寂しさ 等

平日相談

相談時間／午後 2 時～午後 7 時 申込／京都いつでもコール

相談会場／ 京都府立総合社会福祉会館 (ハートピア京都)

開催日	申込開始		申込終了	開催日	申込開始		申込終了
	学生または初めてのご相談	左記以外の方			学生または初めてのご相談	左記以外の方	
平成 30 年 4月 24日(火)	4月 3日(火)	4月 10日(火)	4月 22日(日)	平成 31 年 1月 22日(火)	1月 1日(火)	1月 8日(火)	1月 20日(日)
5月 22日(火)	5月 1日(火)	5月 8日(火)	5月 20日(日)	2月 26日(火)	2月 5日(火)	2月 12日(火)	2月 24日(日)
6月 26日(火)	6月 5日(火)	6月 12日(火)	6月 24日(日)	3月 26日(火)	3月 5日(火)	3月 12日(火)	3月 24日(日)
7月 24日(火)	7月 3日(火)	7月 10日(火)	7月 22日(日)				
8月 28日(火)	8月 7日(火)	8月 14日(火)	8月 26日(日)				
9月 25日(火)	9月 4日(火)	9月 11日(火)	9月 23日(日)				
10月 23日(火)	10月 2日(火)	10月 9日(火)	10月 21日(日)				
11月 27日(火)	11月 6日(火)	11月 13日(火)	11月 25日(日)				
12月 25日(火)	12月 4日(火)	12月 11日(火)	12月 23日(日)				

< 交通 >

- ・地下鉄烏丸線「丸太町」下車⑤出口
- ・京都市バス、京都バス、JR バス「烏丸丸太町」下車 烏丸通を南へ



土曜相談

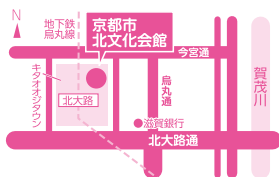
相談時間／午後 1 時～午後 5 時 申込／京都いつでもコール

相談会場／ 京都市北文化会館

開催日	平成 30 年 9月 8日(土)
申込開始	学生または初めてのご相談 8月 18日(土)
左記以外の方	8月 25日(土)
申込終了	9月 6日(木)

< 交通 >

- ・地下鉄丸丸線「北大路駅」下車①出口
- ・市バス「北大路バスターミナル」下車

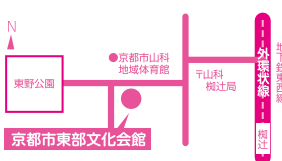


相談会場／ 京都市東部文化会館

開催日	平成 30 年 12月 8日(土)
申込開始	学生または初めてのご相談 11月 17日(土)
左記以外の方	11月 24日(土)
申込終了	12月 6日(木)

< 交通 >

- ・地下鉄東西線「柳辻駅」下車徒歩 7 分
- ・京阪バス「八反畑」下車

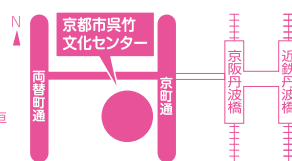


相談会場／ 京都市呉竹文化センター

開催日	平成 31 年 3月 9日(土)
申込開始	学生または初めてのご相談 2月 16日(土)
左記以外の方	2月 23日(土)
申込終了	3月 7日(木)

< 交通 >

- ・近鉄電車「近鉄丹波橋」下車
- ・京阪電車「丹波橋」下車
- ・市バス「西丹波橋」下車 西口前
- ・市バス「板橋」下車



会場へは地下鉄等、公共交通機関をご利用ください

お申し込みは



事前予約(先着順)

Tel: 075-661-3755

Fax: 075-661-5855

京都いつでもコール

検索

年中無休 8:00 ~ 21:00

*おかけ間違いにご注意ください。



京都いつでもコール
モバイル版

問合せ：京都市こころの健康増進センター TEL：075-314-0355 Fax：075-314-0504