

# 精神対話士による相談



精神対話士とは、聴き手のスペシャリストとして、「対話」を通じて、悩みや苦しみに寄り添い、精神的なケアを行う方々です。

どんな小さな悩みでも、ひとりで抱えこまずに相談して話を聞いてもらうことで、心は軽くなるはずです。

どんなことでも大丈夫です。  
さあ、あなたも・・・



## 【相談日】

- 毎月第2土曜日  
・午後1時30分～2時30分  
・午後2時30分～3時30分



- 毎月第4木曜日  
・午後1時30分～2時30分  
・午後2時30分～3時30分



◎相談ご希望の方は下記にご連絡ください  
《ほっと館やめ》

☎0943  
23-7777



## 心の何でも



共感していただいて、心がとっても軽くなりました。またお話したいです。



我が家だけではなく、同じように悩んでいる人もたくさんいることを知りました。焦らずに気長にのんびりやっていこうと思います。



誰かに聞いていただくことで、こんなに楽になるんですね。無理しなくてもいいんだよと言っただき安心しました。

