

前向きな明日へ:相談がひらく心の扉

仕事でもプライベートでも、ふとしたことで心に負担を感じることは誰にでもあるものです。たいていは時間が解決してくれますが、思いのほか長引いたり、状況がどんどん悪化していると感じるときは、誰かに相談することも必要です。誰かに話すことで自然と気持ちが整理され、自分では思いつかなかった考えや解決策が見つかることがあります。



相談することは、心身の健康を守るための有効な手段です。悩みや心配事を打ち明けるのは勇気のいることですし、思っていることが誤解なく伝わるか心配になる気持ちはよくわかります。だからこそ、安心して話せる相手や場所を見つけておくことが、心身を健全に保つために大切です。信頼できる同僚や友人、家族に話すことで、心はずっと軽くなるでしょう。しかし、もしそうした相手や場所も見つからないときには、カウンセリングを利用してみるのもひとつの方法です。そこには守秘義務があり、あなたの話に耳を傾けつつ、しっかりと受け止める相談員がいます。



あなたは一人ではありません。誰かに相談するという一歩を踏み出すことが、あなたの心の健康を守り、より前向きな毎日を送るための大切な鍵となるのです。

もし「話を聞いてほしい」と感じたら、ぜひその気持ちを行動に移してみてください。あなたのその一歩が、きっと今の苦しい状況を変える力になるはずです。

メンタルヘルス相談 (事前の予約が必要です)

健康福利課

(電話相談にも応じます)

相談日時	月曜日～金曜日 9:00～17:00
相談予約 受付	月曜日～金曜日 8:30～17:00 ☎087-832-3860 ☎087-832-3798
場 所	健康福利課内健康相談室 高松市天神前6-1天神前分庁舎3F
電話相談 連絡先	☎ 087-832-3860 ☎ 087-832-3798
相談員	溝口 盛治 小西 亜紀子

教職員相談室

相談日時	第2・第3・第4 土曜日 9:00～12:00 / 13:00～17:00
相談予約 受付	月曜日～金曜日 8:30～17:00 ☎087-832-3860 ☎087-832-3798
場 所	教職員相談室 高松市西内町7番11号 香川県高等学校PTA会館
当日の予約 変更等連絡先	☎ 087-823-8349 (第2 第3 第4土曜のみ)
相談員	第2土曜日 山下 奈緒美 第3土曜日 小西 亜紀子 第4土曜日 溝口 盛治



(臨床心理士) 溝口 盛治