

# 2009年度 **メンタルヘルス相談** **カウンセリングルーム利用の手引き**

気がわかない、疲れやすい、集中できない、眠れない、といった心の健康の問題から、対人関係が上手くいかない、仕事がかたがたはかどらない、といった職場での問題まで、気軽に相談できる場です。

- ★職場に知られることなく、無料で相談できます。
- ★J A・連合会の職員なら誰でも利用できます。
- ★心理療法士が、完全予約制で相談をお受けします。
- ★ご家族のことでも相談できます。
- ★相談場所は県内4カ所(北信、東信、中信、南信)、土曜(月1)に開所しています。
- ★必要があれば中信地区メンタルケアセンターにて平日相談も可能ですのでお問合せ下さい。

## ○相談できる内容

様々な問題を心理療法士とのカウンセリングによって、一緒に解決していきます。一回で解決できない場合には、継続的なカウンセリングも行うことも可能です。なお、より専門的な治療が必要と判断した場合は、医療機関への紹介も行います。

### ♥心身の健康問題

(ストレス、体調不良、アルコール問題など)



### ♥仕事上の問題

(対人関係、職場環境など)

### ♥家族の問題

(夫婦関係、親や子どもなことなど)



♥上司の方からの相談もお受けします。

## ○ご利用方法

予約受付 J A長野厚生連 安曇総合病院  
附属メンタルケアセンター内  
メンタルヘルス相談担当

TEL : 0261 (62) 9750

FAX : 0261 (62) 9860



受付時間 月曜～金曜日…10:00～17:00

電話で申し込みの際は、次のことをお知らせください。

- ・氏名、「J A長野県のもので」とまずお伝えください。(J A・連合会名)
- ・相談希望日時は、第1希望、第2希望までお聞かせください。
- ・相談内容の概要を電話でお聞きする場合がございます。

\*これらの個人情報は、ご本人が承諾した場合を除き、「カウンセリングルーム」利用にあたってのご本人との連絡以外には使用しません。

● 県内5カ所の案内図 ●

東信会場  
第1土曜日 **ベルウィンこもろ**

中信会場  
第3土曜日 **メンタルケアセンターあずみ**

南信会場  
第2土曜日 **伊那市民会館**

南信会場  
第2土曜日 **飯田市県公民館**

南信会場は  
隔月で  
会場変更

**メンタルヘルス相談 予約申込書**  
**FAX 0261 (62) 9860**  
 予約受付：JA長野厚生連 安曇総合病院  
 附属メンタルケアセンター内 メンタルヘルス担当  
 必要事項を記入して、送信してください。

氏名 \_\_\_\_\_

所属JA・連合会 \_\_\_\_\_

北信会場  
第4土曜日 **JA長野県ビル**

希望日時 第1土曜：東信地区 第2土曜：南信地区(伊那市民会館・飯田市県公民館 ※隔月で会場変更となります)  
 第3土曜：中信地区 第4土曜：北信地区 平日：中信地区メンタルケアセンター

①	②	③	④	⑤
10:00~10:50	11:10~12:00	13:00~13:50	14:10~15:00	15:20~16:10
○第1希望 ( 月 日 ) 時間 ( )				
○第2希望 ( 月 日 ) 時間 ( )				

連絡先 後日、受付から相談日時を連絡しますので、ご希望の連絡方法をご記入ください。

TEL・FAX (自宅・その他 ) \_\_\_\_\_

相談内容(例:体調不良、夜眠れない、職場での対人関係など...) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\*これらの個人情報は、ご本人が承諾した場合を除き、「カウンセリングルーム」利用にあたってのご本人との連絡以外には使用しません。