

令和6年度

# こころの 健康相談

不安

イライラ

落ち込み

疲れやすい

無料

## 予約制です。

相談日の3日前までに、お電話または  
社会福祉課窓口でお申し込みください。

市民のどなたでもご相談いただけます。

ご本人以外の方でも、お気軽にご相談  
ください。

令和6年 4月26日 金

5月28日 火

6月28日 金

7月23日 火

8月29日 木

9月24日 火

10月25日 金

11月26日 火

12月20日 金

令和7年 1月28日 火

2月28日 金

3月11日 火

総合福祉センター

i あいプラザにて 13:30～

※ 諸般の事情により日程や会場が  
異なる場合があります。

問合・申込 岩沼市社会福祉課

TEL:0223-23-0509 保健師まで

でもどうか、無理をしすぎて  
押しつぶされてしまわないで。



誰だって、大変だ。疲れている。

これくらいで音をあげてはいられない。

弱音を吐くなんて、かっこわるい。

……そうやって、重すぎる荷物を

たくさん背負いこんでしまっただけじゃないですか。

不安なとき、辛いとき、疲れてしまったとき。

ひと休みして、周りを見渡してみてもうどうでしょう。

思わぬところに新しい道を見見したり

頼もしい仲間が見つかったり

果てなく続く厳しい道にしか

見えていなかった目の前が

ずっと開けるかもしれせん。

あなたがひと息つけるように

気持ちを話してみませんか。

