

～ひとりで悩んでいませんか？～

# メンタルヘルス対策室のご案内

食欲がない、疲れやすい、眠れない、集中できない、気分が落ち込むなど  
心身の不調を感じたり、仕事がかたどらない、人間関係がうまくいかないなど  
仕事での悩みや問題を一人で抱えてしまっている・・・。  
そういった悩みに耳を傾けてくれる相談窓口があります。

心の健康を守るためには、心身の不調に早く気づき、今抱えている悩みや問題を  
解決することが大切です。1人で悩まず相談し、問題解決に向けて一步を踏み出してみませんか？

## ○相談できる内容

様々な問題を心理カウンセラー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を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



### ◆家庭の問題

夫婦関係  
親や子どものことなど



## ○ご利用方法

【予約受付】 JA山口厚生連 メンタルヘルス対策室  
カウンセリング担当 坂井  
TEL : 083 (973) 2326 FAX : 083 (973) 2327  
Eメール: y-sakai@ja-yckousei.or.jp

【相談場所・日時】

① JAビル3階	JA山口厚生連 メンタルヘルス対策室	火曜日～金曜日	9時～16時
② 周東総合病院		第1土曜日	10時～16時
③ 長門総合病院		第2土曜日	10時～16時
④ みのり苑		第3土曜日	13時～16時

- ◆申し込みは、電話、FAX、Eメールで受け付けています。
- ◆申し込み時に、氏名、所属JA・連合会名、相談希望日時をお伝えください。
- ◆相談内容の概要を電話でお聞きする場合がございます。
- ※個人情報、ご本人との連絡以外には使用しません。

- ★ JA・連合会の職員の方ならどなたでも無料で利用できます。
- ★ 心理カウンセラーが、完全予約制で相談をお受けします。
- ★ 個人情報保護を遵守いたします。

# メンタルヘルス相談 申込書

予約受付先：JA山口厚生連 メンタルヘルス対策室  
カウンセリング担当 坂井

TEL : 083 (973) 2326

携帯電話 : 090-3371-1951 (24時間対応)

FAX : 083 (973) 2327

Eメール : y-sakai@ja-yckousei.or.jp

※ 必要事項をご記入のうえ、FAXまたはEメールでご送信下さい。  
電話でも予約できます。

所属JA・連合会・会社名 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

《希望日時》 月 日 ( )曜日

時間： 時 分

## \*相談日時・場所

- |                             |         |         |
|-----------------------------|---------|---------|
| ① JAビル3階 JA山口厚生連 メンタルヘルス対策室 | 火曜日～金曜日 | 9時～16時  |
| ② 周東総合病院                    | 第1土曜日   | 10時～16時 |
| ③ 長門総合病院                    | 第2土曜日   | 10時～16時 |
| ④ みのり苑                      | 第3土曜日   | 13時～16時 |
- (小郡第一病院に併設)



《連絡先》 後日、相談日時をご連絡いたしますので、ご希望の連絡方法、  
電話番号、アドレスなどをご記入ください。

TEL(携帯・自宅) : \_\_\_\_\_

E-mailアドレス : \_\_\_\_\_

《相談内容》 例：健康上の悩み、仕事・職場での悩み、生活上での悩みなど  
(無記入でもかまいません)

.....  
.....  
.....  
.....