

奈良市 オンラインこころのケア相談



秘密厳守！
無料相談

新型コロナウイルス感染症の蔓延や対策の影響などによって、「なんとなく気持ちが沈む」「最近よく眠れない」といった不安やストレスを感じていませんか。
奈良市ではオンラインで、臨床心理士などに相談できる「こころのケア相談」を実施しています。
プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。

準備は



Zoomアプリの
インストールだけ



最近眠れない…

今かかえている問題を
聴いてもらい
整理したい

気持ちが落ち込む
孤独感がある

24時間、受付可能！

相談は土日祝を含む
9時～21時まで行っています。



■ 相談日時

- ・24時間予約を受け付けています。
※1回50分で、原則一人1回まで
- ・土日祝を含む9時～21時で相談枠があります。

■ 予約方法

- ・下記のURLまたは右記QRコードより、お申し込みください。
<https://www.city.nara.lg.jp/soshiki/98/142447.html>
お申し込み後、事務局より相談の候補日時をご連絡しますので、
予約日時が決まるまでは、事務局とのメール連絡をお願いします。
相談の予約日時決定後、「Zoom」のURL・パスワードなどをお知らせします。



奈良市オンライン
こころのケア

検索

■ お問い合わせはこちら 奈良市保健所保健予防課 0742-93-8397