

# 福祉職員のための メンタルヘルス相談 (オンラインでの相談も可能です)

疲れやすい、やる気が出ない、眠れない、対人関係がうまくいかない…  
など仕事上のストレスから生じる悩みの相談窓口です。ご本人からだけでなく、  
周囲にいる同僚や上司の方からのご相談も受け付けています。  
お気軽にお問い合わせください。

秘密厳守します  
初期相談無料

ひとりで悩まずにまずはお電話を

相談・予約電話

ハローサンキュー

**(06)4392-8639**

**対象** 大阪市内に在住またはお勤めしている福祉職員

**相談方法** 電話・オンラインまたは来所 (まずはご予約ください)  
詳しくはウェルおおさかホームページをご覧ください。  
<https://wel-osaka.com/mentalhealth/>

**相談日時** 毎週土曜日と第1・3水曜日 いずれも午前9時30分～午後4時  
※予約に関する問い合わせは、平日も受け付けています。

**相談員** 臨床心理士

**相談場所** 大阪市社会福祉研修・情報センター1階相談室  
〒557-0024 大阪市西成区出城2-5-20

# 福祉職員のための メンタルヘルス相談

## お気軽にご相談ください。

疲れやすい、やる気が出ない、眠れない、対人関係がうまくいかない…など、  
仕事上のストレスなどから生じる**悩みの相談窓口**です。  
ご本人だけでなく、同じ職場の上司や同僚の方から相談いただくこともできます。

ひとりで悩まずに

まずは  
お電話を  
秘密厳守!

### 対象

大阪市内に在住  
またはお勤め  
している福祉職員

### 相談方法

電話・オンライン  
または来所  
(まずは、ご予約ください)

### 相談日時

毎週土曜日と第1・3水曜日  
土曜日は、祝日も実施  
いずれも午前9時30分～午後4時  
(年末年始は休み)

### 相談員

臨床心理士

### 相談料

相談無料

### 出張研修

大阪市内の社会福祉施設を対象とした  
メンタルヘルスに関する出張研修を行っています。  
当センターへご相談ください。(☎06-4392-8201)

## 相談場所へのアクセス



※公共交通機関の利用をお願いします。

- ・大阪シティバス 52 系統 (なんば～あべの橋) 「長橋二丁目」バス停すぐ
- ・JR 大阪環状線・大和路線「今宮」駅 (西出口) から徒歩約 10 分
- ・地下鉄四つ橋線「花園町」駅 (1・2 号出口)、御堂筋線・四つ橋線「大国町」駅 (5 号出口) から徒歩約 15 分

このチラシは共同募金配分金により作成しています。

## こんなことはありませんか? チェックしてみましょう

- いろいろしてだれかにあたってしまふ
- なかなか疲れが取れない
- やる気がおきない
- 不安になったり心配になったりして気持ちが安定しない
- 職場に行くのがつらい
- 気がつくと、職場の仲間の輪から外れている
- 職場の人間関係がうまくいかない
- 毎日の業務に追われて、心のゆとりがない
- 自分だけが頑張っていると思う
- だれも自分のことを理解してくれない
- 常に仕事のことが頭から離れない
- 仕事のミスが増えてきた
- この仕事に向いていないのではないかと思う
- 自分の仕事に自信がもてない
- もっと利用者やその家族と良い関わりをしたいのにできない
- お酒、たばこの量が増えた

あなたはいつ  
あてはまりましたか?  
一度相談して  
みませんか?