

ご支援いただいている方へ

## 心の健康カウンセリングのご案内

「心の健康」を保つことは、自分らしく生き生きと生活するためにとても重要なものと思われます。しかし、私たちの日常には様々なストレスが存在し、心のバランスをとることが難しい時代です。そこで、体の健康診断を毎年受けるのと同様に、心の健康状態を確かめる機会をご案内することに致しました。

### 心の健康カウンセリングの内容（所要時間 50 分）

- (1) 心の健康チェックテスト ～ 結果のフィードバック
- (2) 情緒的なこと、身体的なことなど、気になることについてお話をうかがいます
- (3) ストレスへの対処法やストレス耐性を高める方法をアドバイスします

【対象者】賛助会員となって年会費（1 万円以上）を納めていただいた、あるいは、よこはま夢ファンドを利用してご寄付（1 万円以上）してくださった方

【料金】無料（年 1 回）

【利用期間】ご寄付して下さった翌年の 1 月～12 月

【場所】カウンセリングオフィス SARA カウンセリングルーム

【申込方法】件名を「心の健康カウンセリング」として、①氏名・年齢・性別、②来談希望日時について（曜日や時間帯など）、③連絡先住所、④電話番号、⑤メールアドレス、⑥心の健康カウンセリングを希望される理由、について明記の上、下記のアドレスまでメールにてお申し込み下さい。

日時を調整の上、メールでご連絡させていただきます。

【お申し込み・お問い合わせ先】

NPO 法人 カウンセリングオフィス SARA

〒226-0026 横浜市長津田町 2325-1 ベルテス長津田 201

TEL & FAX : 045-982-7830

E メール : [co-office@sara-ch.com](mailto:co-office@sara-ch.com)

ホームページ : <http://sara-ch.com>

