

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っても重要と思われます。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、心の健康もチェックしてみませんか。お気軽にご連絡ください。

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いたします

オンラインカウンセリング
承ります

【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】 領収証の日付から 1 年以内

【相談形式】 SARA に来室、あるいは、オンラインによるカウンセリング

【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 相談形式、
- ③ 希望日時（曜日や時間帯など）
- ④ 連絡先住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ メールアドレス、
- ⑦ 相談内容

について記入の上、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。

尚、担当のカウンセラーは、こちらで調整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

ホームページ : <https://sara-ch.com>

