

# 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



今かかえている問題を  
聴いてもらい  
整理したい

最近眠れない…

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