

## ○相談室の利用について

実施日時：

毎週水曜日（祝日・年末年始は休み）

午前 10 時 00 分～午後 3 時 00 分

相談時間：50 分程度

相談は無料です。

完全予約制です、

1 回ごとの予約となります。

予約方法：電話 03-3908-9083

（受付時間：午前 9 時 00 分～午後 5 時 00 分）  
（土・日・祝日を除く）

お申し込みの時に次のことをうかがいます。

お名前・ご住所

ご希望の日・時間

連絡先の電話番号

（当日の予約変更や行き違いの確認  
など、緊急の場合のみ使用します）

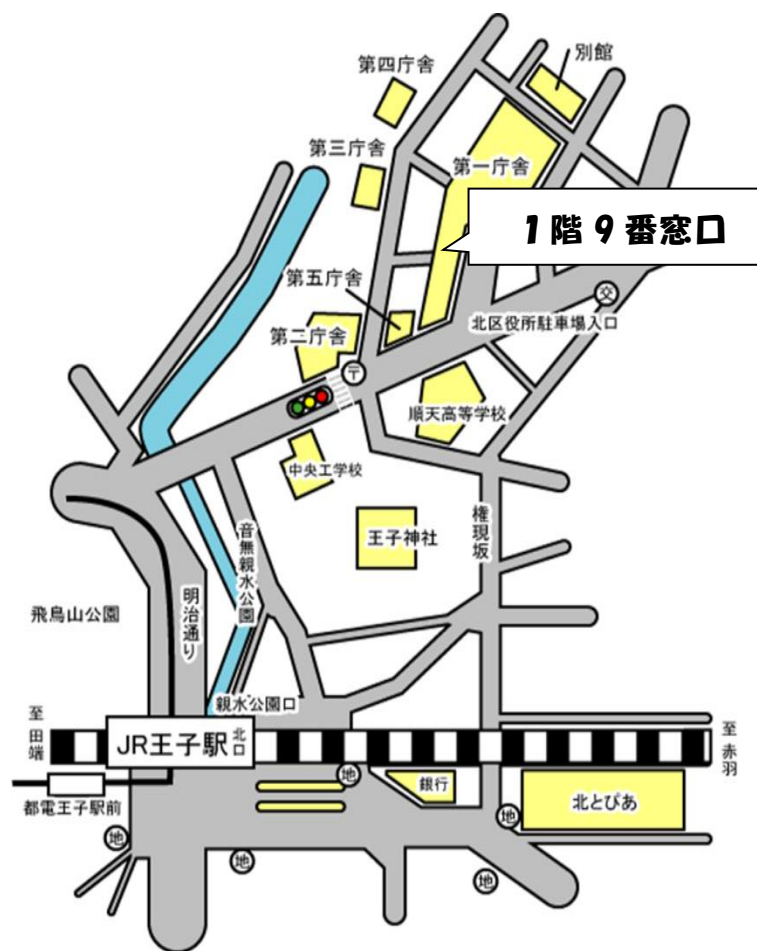
悩み事や相談事のあらまし

（差し支えない範囲で結構です）

不明なことはお問い合わせください。  
変更・キャンセルは随時可能です。



## こころの相談室 場所・連絡先



北区役所 第一庁舎 1 階 9 番窓口

北区福祉部高齢福祉課

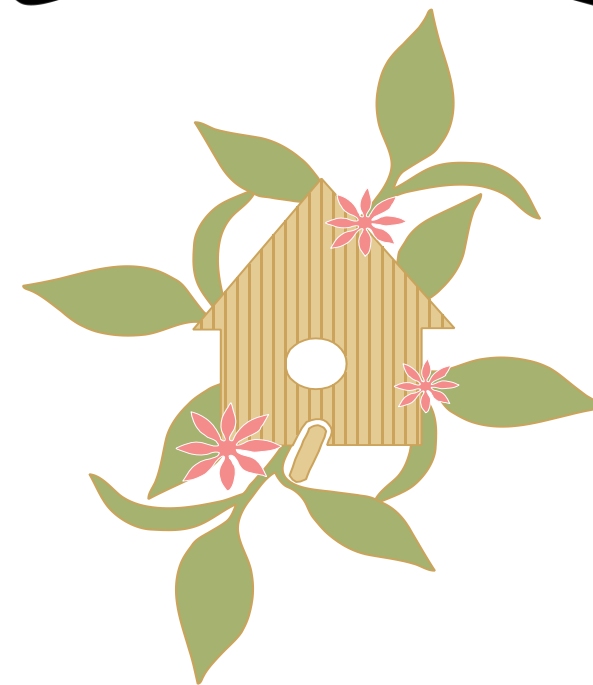
〒114-8508

北区王子本町 1-15-22

電話 03-3908-9083

高齢者・介護者の

## こころの相談室



悩みの内容などに制限はありません。

大げさなことでなくても、  
身近な人に言いにくいことも  
ゆっくりこの相談室で考えて  
みましょう。



東京都北区高齢福祉課

## ○利用できる方

- 高齢者ご自身
- 高齢者を介護するご家族
- 介護に携わるスタッフ

## ○どんな事でも良いの・ こんな事相談して良いの？

高齢者ご自身や介護しているご家族、介護に携わる職種の方それぞれにとって悩みはまったく違います。大げさなことでもなく、身近な人に言いにくいことも「こころの相談室」でゆっくり考えてみましょう。臨床心理士（※）が個別にじっくりとお話を伺います。

悩みの内容などに制限はありません。ちょっとしたことから深刻な悩みまで何でもかまいません。

例えば、

- 『こんな些細な事で利用していいの？』と気になる。
- 問題がはっきりしていない。
- うまく言葉にならない。
- ただ誰かに話を聞いてもらいたい。
- 家族が問題を抱えているが、どう接していいかわからない。

※臨床心理士:心理学的な方法を用いてサポートする「こころの専門家」

## ○2回目以降について

毎回の相談時に次回の予約をお受けします。

## ○終了は随時できます

こころの相談室では「何回で終わる」という一般的なルールはありません。

例えば「しばらく自分だけでやってみよう」とか、「もう十分だ」という感じがでてきて、ご利用時に、次回の継続の必要がないと感じになりましたらその旨をお伝えください。

## ○情報提供型サービスではありません

こころの相談室は、一般論や経験を押し付けたりすることはありません。多数の人が支持するやり方であっても、心から納得いかないことはなかなか行動には結びつきにくいものです。

相談を通じ、問題との関わり方を一緒に考えていきます。「自分自身にとって最初の一步をどうしたいのか」が自然とわかるまで相談を続けていきます。よって情報提供を主とした目的としては行っておりません。

情報提供をご希望の際には関係機関や専門窓口にご案内いたします。

## 「こころの相談室」事業の流れ

- ・ 高齢者、家族
- ・ 介護サービス事業者 からのご相談
- ・ その他の関係機関など

相談日の予約受付  
(事務局：高齢福祉課高齢相談係)

「こころの相談室」利用開始  
(臨床心理士による個別カウンセリング)

相談者の希望による心理相談の継続

相談者の問題解決能力の回復

相談者の希望にもとづき  
サービス提供機関への紹介  
(事務局：高齢福祉課高齢相談係)

相談終了