

# こころの相談を受け付けています

## 臨床心理士による相談のご案内 **要予約**

就職活動をしていく上で、精神的な悩みやつらさを感じていませんか。不安や心配を抱えたままでは就職活動も行き詰まってしまうかもしれません。横浜新卒応援ハローワークでは、安定した就職を目指す方を支援するために、臨床心理士による心の相談を実施しています。

- ・ 不安や焦り、イライラがあって就職活動に集中できない。
- ・ これまでの失敗や苦手意識から自信が持てず、また同じことを繰り返したらどうしようと考えてしまう。
- ・ 仕事をしたい気持ちがあるのに一歩踏み出せない自分にいら立ったり落ち込んだりする。
- ・ 気分のゆれや生活リズムの乱れが改善できず、就職活動ができない。
- ・ これからの人生に漠然とした不安が強く、誰かと相談したい。
- ・ 人間関係がうまくゆかず、家族や友人にも相談出来ないことがある。

など、お困りのことがありましたら、臨床心理士がお話を伺います。臨床心理士は、精神心理学的な専門知識と技術を持ちカウンセリングを行うことによって、皆さまの支援を行うこころの相談の専門家です。メンタルな悩みだけでなく求職中の生活のおくり方・物ごとのとらえ方などについても相談をお受けいたします。

※相談を希望の方は、事前に予約が必要です(相談は原則1回です)。

横浜新卒応援ハローワークの相談日は、**第一・第二・第三の火曜日**です。  
 相談時間は 第1回 10:00～11:00 第2回 11:00～12:00  
 第3回 12:00～13:00

ご希望の方は、横浜新卒応援ハローワークにお申し出ください、予約を承ります。

横浜新卒応援ハローワーク 横浜市西区北幸1-11-15 STビル16階

### ●ご利用にあたって

- 予約日に、都合が悪くなった場合は、事前に連絡をしてください。
- 多くの方がご利用いただけるよう、ご利用は原則1回(60分以内)とさせていただきます。
- 相談は無料です、引き続き臨床心理士等のご相談を希望する方には他の専門機関をご紹介させて頂くことがあります。
- 原則、相談内容の秘密は守られますが、心理士が必要と判断した場合、ハローワークや専門機関と連携させていただく場合があります。