

一日相談所



相談
無料

仕事以外の
相談もOK

何度でも
相談可能

秘密
厳守

仕事のこと、人間関係のこと、家庭のことや自分のことなどで、気になることや気分が滅入っていることがあります。自分では「大丈夫」と思っている、心や身体は疲れていることがあります。

こんな時、スクールカウンセラーの経験もあり教職員の相談経験も豊富な臨床心理士による相談を利用してください。

利用対象者	公立学校共済組合広島支部組合員本人
利用方法	可能な限り、電話で御予約ください。 なお、当面の間は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策として、匿名での相談は受け付けません。相談者の連絡先は感染者が確認された時の連絡のためにのみ利用しますので、御了承ください。 ※ 一日相談所の開催内容が変更（中止を含む）になった場合等は、支部ホームページに掲載しますので、御確認ください。 （支部ホームページ） https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/kousei/mentalhealthsoudan/itinitisoudansho/index.html 

【相談日程】 ※ 相談時間は10時～16時（当日の相談受付は、15時まで）

相談会場	日にち	受付会場
広島会場	令和5年3月18日（土）	広島県庁 本館 1階102会議室 （広島市中区基町10-52）

相談の御予約及びお問合せ先

公立学校共済組合広島支部 健康管理係
（082）513-4956

臨床心理士ひとことコラム ～シリーズ「セルフケア」～

「 人心難測 」

史記の故事成語で『人心難測（測り難きは人心）』というものがあるそうです。他人の心ほど、推測することが難しいものはなく、また、人の心はすぐに変わりやすく頼りにならない、という意味だそうです。



自分の言動が他者にどう受け取られたかということが気になって不安になるという経験は誰しもあると思います。そういう時にはこの『人心難測』を思い出し、「自分の考えは正しいだろうか？違う見方は無いかな？」と考えてみるのはいかがでしょうか。少し心にゆとりができるのではないかと思います。

（ 心の健康心理相談員 岡田 幸彦 ）