

# こころの相談

職場や家族、周囲の人間関係で悩んでいる・・・やる気が出ない・・・気分が落ち込む・・・  
不安や不眠が続いている・・・仕事、子どもや家族のことが心配・・・  
ご自身やご家族のこころの健康について悩んでいませんか？  
専門カウンセラーが相談に応じます。秘密は厳守します。  
ヤングケアラー、孤独、自殺願望など、「子供向けのこころの相談」にも対応しています。

タガログ語

第2日曜日

ベトナム語

第3日曜日

ポルトガル語

第4日曜日

※予定が変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。  
※10月以降の開催予定については、再度ご案内いたします。

対象：岐阜県在住・在勤・在学外国人  
相談方法：オンライン相談（Zoom）  
費用：無料

時間：10:00～16:00  
相談時間はお一人につき50分程度です。  
予約制ですので、事前にお電話ください。

ご予約・お問い合わせ：

**058-263-8066**

岐阜県在住外国相談センター

# Kokoro no Soudan



Nababahala ba sa pamilya, trabaho o pakikipaghalubilo sa iba? Walang motibasyon? Palaging nakakaramdam ng lungkot? Patuloy ang pagka balisa at hindi makatulog? Nag-aalala tungkol sa sariling mental health o ng iyong pamilya? May Pilipinong Propesyonal na Counselor na tutugon sa inyong konsultasyon. Pananatilihin din ang mahigpit na pagiging kumpidensyal nito.

Nagbibigay din ng "mental counseling para sa mga bata" tulad ng problema ng 'young carer', batang nakakaramdam ng kalungkutan, o nag-iisip ng suicide.

Tagalog  
2<sup>nd</sup> Sunday

Counselor: Ms. April N. Morito  
Bachelor of Arts in Psychology, Philippine Christian  
University Southwest University United States of  
America, Master of Psychology and Literature

※ Unawain na maaaring may magbago sa araw o oras ng schedule.  
※ Ang schedule ng petsa mula Oktubre ay ianunsyo sa ibang pagkakataon.

**Eligible:** Pilipino na nakatira/ nagtatrabaho/  
nagaaaral sa loob ng Gifu Prefecture  
**Consultation method:** Online (Zoom)  
**Bayad:** Libre

**Oras:** 10:00~16:00  
Ang konsultasyon ay limitado ng 50mins/ slot.  
Tumawag para magpareserba ng time slot.

Aplikasyon o Katanungan:

**058-263-8066**

Gifu Prefectural Consultation Center for Foreign Residents

# Tư Vấn Tâm Lý



Bạn đang lo lắng những vấn đề ở công ty, gia đình, các mối quan hệ xã hội?  
Bạn thấy không có động lực sống? Thấy tâm trạng lúc nào cũng chán nản, mệt mỏi?  
Bạn lo lắng triền miên đến mất ngủ? Lo về công việc, nuôi dạy con cái, chăm sóc gia đình?  
Bạn đang lo lắng cho sức khỏe tinh thần của mình và người thân?

Hãy đến trò chuyện, chia sẻ và cùng tháo gỡ những điều không biết nói cùng ai với chuyên gia tâm lý người Việt Nam  
Toàn bộ thông tin cá nhân của bạn sẽ được bảo mật tuyệt đối.  
Chuyên gia cũng sẽ tư vấn cả những vấn đề như “tư vấn tâm lý cho trẻ em” là người chăm sóc cho cha mẹ, cô độc, có suy nghĩ tiêu cực như tự sát...

**Tiếng Việt**

Chủ nhật tuần thứ 3

Tư vấn viên: **BÊ MINH NHẬT**

Nhân viên hỗ trợ cuộc sống cho người Việt Nam tại Tổ chức Phi lợi nhuận MPKEN

Hỗ trợ tâm lý cho người Việt Nam tại Nhật Bản.

- ※ Lịch tư vấn có thể có sự thay đổi, xin vui lòng xác nhận khi đặt lịch hẹn.
- ※ Chúng tôi sẽ thông báo lại về lịch tư vấn từ tháng 10 trở đi.

**Đối tượng:** Người Việt Nam đang học tập, làm việc và sinh sống tại tỉnh Gifu

**Hình thức:** Tư vấn online trên ứng dụng ZOOM

**Chi phí:** MIỄN PHÍ

**Thời gian:** Từ 10h00 ~ 16h00

Tư vấn cá nhân: 50phút/người/lượt

※ Cần đặt lịch hẹn trước qua điện thoại

Liên Hệ/ Đặt Lịch Hẹn

**058-263-8066**

Trung tâm Tư vấn cho Người nước ngoài tỉnh Gifu

# ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO



Problemas de relacionamento com pessoas ao redor, colegas de trabalho ou familiares? Falta de motivação? Passa por angústias? Sente insegurança e tem insônia? Preocupação com a família e o trabalho? Está preocupado/a com a sua saúde mental e de sua família?

Um profissional brasileiro auxilia por meio de sessões de aconselhamento. Mantemos sigilo absoluto.

Também oferecemos aconselhamento voltado para crianças e adolescentes com problemas como: solidão, pensamentos suicidas, dificuldades psicológicas e cuidadores jovens (young carer).

**PORTUGUÊS**

4º Domingo de cada mês

Psicólogo: Irineu Jo

Formado em Psicologia pela Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA). Possui experiência e atua no Consulado-Geral do Brasil em Hamamatsu, escolas, NPO, entre outros.

- ※ Atenção: Os dias e horários estão sujeitos a alterações.
- ※ Informaremos sobre a programação das consultas do segundo semestre a partir de outubro.

**Público-alvo:** Brasileiros(as) que moram, trabalham ou estudam na Província de Gifu

**Método de Consulta:** Consulta Online (Zoom)

**Taxa :** Gratuito

**Horário:** 10h às 16h

Cada sessão tem duração de aproximadamente 50 minutos.

É necessário ligar com antecedência para agendar um horário.

**[Informações e agendamentos]**

**058-263-8066**

Centro de Consultas para Residentes Estrangeiros da Província de Gifu