

【ライフサポートセンター宮崎】

相談総累計は、12521件となります。

相談時間は、平日10時～16時、まずはお電話をください。

ライフサポートセンター宮崎相談件数 (期間／2021年3月1日～3月31日)				
相談の内訳	当月計	前月末累計	総累計	
相談件数	162	12359	12521	
内専門相談件数	27	2467	2494	
相談内容	金融	3	507	510
	法律	42	3319	3361
	子育て	2	61	63
	介護	1	107	108
	生涯保障	0	38	38
	年金・福祉	9	758	767
	奨学金	0	21	21
	家計	1	109	110
	労働	12	571	583
	就労前段支援	0	178	178
	職場・学校・ 家庭での悩み	2	626	628
	心の健康	90	5516	5606
	その他	0	548	548

(※総累計期間は、2010年11月12日～2021年3月31日)

4月

ストレス軽減 心を整えるマインドフルネス

「瞑想・身体の五感に意識集中！」

今、瞬間の気持ち、今ある身体状況

現実をあるがままに知覚し、受け入れる心を育てること

マインドフルネスヨガ、マインドフルネスイーティング(食事)...

自分にできるマインドフルネスで訓練してみましょう。

希望持って皆で乗り越えよう！

