

長崎県住宅供給公社	大村事務所	0957-52-6825
長崎県住宅供給公社	諫早事務所	0957-26-9053

■ 特 集 -----

◆ YELL ながさきの無料法律相談

離婚前の相談・養育費の取決めや履行の確保・親権・面会交流・財産分与・借金等のさまざまな問題をひとりで抱え込んでいませんか？親族内で解決しようと思っても知識・情報不足では、なかなか前に進めません。そんな時、専門家のアドバイスを受けることによって必要なこと、やるべきことが明確になり、新しい生活に向けて整理できることがあります。まずは、お気軽にご相談ください。

【対象】

- ✓ ひとり親の方
- ✓ お子さんが独立されてひとりで生活されている寡婦の方
- ✓ 離婚前の方（離婚前提でなくてもこれからご自身で答えをだしていくための相談も可能です。）

【日時】

月に一度、毎月第3水曜日又は第3木曜日、お一人様30分のご利用が可能です。（6月と8月は、第3木曜日となっております。）
※都合の悪い方は、事前にご相談ください。

【事前予約制】

ご予約の際、相談内容をお伺いした上でご予約いただきます。

【相談方法】

- 来所：同席も可能です。（体調に心配がある方や、妊娠中の方な

ど、ご家族の同席を希望される方等)

- 電話：仕事や遠方で来所できない方のために電話・ZOOM相談も可能です。

※また、地域によっては、出張法律相談会も実施しております。
ホームページやメールマガジン等で随時ご案内していきますのでご確認ください。

【託児】

お子様の一時預かりが可能です。

託児を利用される際にはご予約が必要です。

事前にご相談ください。

【問い合わせ・申し込み】

電話：095-813-0800

月曜日～金曜日(土日・祝日を除く)：午前10時～午後6時

■ 5月の予定 -----

◆ 「YELLながさき定期法律相談」

5月18日(水) 13:00～16:00 《事前予約受付中》

担当は、池内 愛弁護士(長崎県弁護士会所属)です。

池内 愛法律事務所ホームページ：<http://ai-lo.com/>

※日程等合わない場合はご相談ください。

※来所しての相談が難しい場合は、電話相談も行なっております。
まずはお問合せください。

■ 編集後記 -----

◆ 五月病を防ぐにはどうすればいいの？

新たな生活がスタートし1カ月が過ぎ5月になる頃に、身体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわからない、物事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がないなどの心身の症状が現れることがあります。「ストレスは必ずあるもの」と認識して、ストレスと上手につきあう方法を考えましょう。十分な睡眠、休息を取るように心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけることが重要です。特に几帳面でまじめ、嫌と言えずに物事を引き受けてしまうといったタイプの人に五月病やうつ病が多いと言われていいますので、注意が必要です。深刻に物事をとらえ過ぎず、新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え、「できる範囲でいいや」と気を楽しみ持つことも大切です。ひとりで悩みを抱え込まずに、人に相談するようにしましょう。

最後まで読んでいただいていたありがとうございます。