

こころの健康づくり

出前講座



☆この講座は「ゲートキーパー※養成講座」として開催いたします。

あなたや周りの人のこころは元気ですか？こころの SOS は、自分では気づきにくいので、周りの人が先に気がつく場合があります。

こころの不調や病気、こころの健康づくりなどについて、地域や職場へ保健師等が出向きお話しします。職場のメンタルヘルス研修にもどうぞご活用ください。

【対象】 市内の地域・職場などの団体や概ね5人以上のグループ

【時間】 60～90分程度

【費用】 無料 *会場等のご準備ください。

【講師】 保健師 等

【内容】 ・こころの健康について
・ストレスとの付き合い方
・自分や身近な人のこころの不調に気づいた時の対応
・ゲートキーパーとしての役割
・市の取り組み、相談機関の紹介 など
(内容についてご希望があれば、ご相談ください。)

【申込方法】

申込用紙（裏面）にてFAX・メール等でお申込みください。

【申し込み・問い合わせ】

〒932-0821 小矢部市鷺島 15 番地（総合保健福祉センター内）

小矢部市健康福祉課 電話 67-8606 FAX 67-8602

E-mail kenfuku@city.oyabe.lg.jp

(件名に「こころの健康づくり出前講座」と入れてください。)

※ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格はいりません。日常の生活や仕事にゲートキーパーとしての視点をちょっとプラスすることで、家庭や地域、職場のこころの健康づくりに役立ちます。

こころの健康づくり出前講座申込書

申込日 令和 年 月 日

連絡先	団体・会社 グループ名	
	担当者名	
	住 所	小矢部市
	電話番号	
	FAX 番号	
	メールアドレス	

開催希望日時		令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
会 場	名 称	
	住 所	小矢部市 (電話 -)
会合の名称		
参加予定人数		人
備 考		

【お願い】

- 実施希望日の1か月前までに申込みしてください。
- 申込み受付後、健康福祉課からご連絡し、開催日時・内容など調整させていただきます。
- 担当者の調整が困難な場合は、日時などご希望に添えない場合があります。
- 政治、宗教、営利を目的とする催しなどにあわせてお申込みされることはご遠慮ください。