

こころの健康講座

～身近な人の心の不調にあなたが気づいたら～

日常生活には様々なストレスが存在しており、日本では一生のうちに、およそ15人に1人がうつ病にかかるといわれています。そのため、普段の生活からご自身や、身近に関わる人達が心の健康を保ち「心の病氣」を予防することが大切です。

今回の講座では、ストレスと「心の不調」の関係性や、あなたが身近に関わる人の心の不調に気づいたときの具体的な関わり方やポイントをお伝えします。

また、ご自身が職場や日常生活の中でできるリフレッシュ方法やストレスとの向き合い方についても学ぶことができます。

ご自身や大切な人のために、「心」について考えてみませんか。

どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

お勤め先からのご参加もお待ちしております。

・ 日 時 令和8年10月8日（木） 13：30～15：00

・ 場 所 南会津保健福祉事務所 2階 会議室
（南会津町田島字天道沢甲2542-2）

・ 講 師 針生ヶ丘病院 公認心理師 本間 真 氏

・ 対象者 どなたでもご参加いただけます。

・ 参加費 無料

・ 申込み方法 裏面「参加申込書」をFAX、またはQRコード、
下記の電話番号からお申込ください。

・ 申込期限 令和8年10月5日（月）まで



【お問い合わせ・お申し込み先】
南会津保健福祉事務所 保健福祉課
電話：0241-63-0305
FAX：0241-62-1698

送付先

福島県南会津保健福祉事務所 保健福祉課 齊藤 行き

FAX:0241-62-1698

FAXはコピーしてご使用ください

「こころの健康講座」

令和8年10月8日（木）開催

参加申込書

【申込期限：令和8年10月5日（月）】

◇参加者

町村名	ご氏名	連絡先（電話番号）

※ 講師への質問がございましたら、下記の欄に記載をお願いします

--