

こころの健康づくり講座

《出前講座のご案内》

人間関係で悩んでいる……

仕事が忙しく、休む暇がない…… など

これらのつらいストレスが原因で、「眠れない」、「憂うつだ」、「集中できない」といったようなこころの不調を抱える人が多くなっています。

皆さん、地域や職場の周囲の方々はいかがでしょうか？

また、ご自身の「こころの声」に耳を傾けていますか？

心身ともに健康で過ごすために、「こころの健康」について保健師と一緒に考えてみましょう！



〈講座の内容等〉

内 容	<ul style="list-style-type: none">・ストレスとは・ストレスとの付き合い方・こころの不調のサイン・不調の方のサポート方法・お酒の付き合い方・その他こころの健康に関すること	
日 時 及び 所要時間	<ul style="list-style-type: none">・月曜日～金曜日の9時から17時まで・講座は概ね1時間程度ですが、ご希望に合わせて時間を短縮することも可能です。（ご相談ください）	
対 象	自治会、企業、団体、グループ等、庄内地域の方であれば、どなたでも受講できますし、何名でも結構です。どこにでも出向きますので、お気軽にお申込みください。	
費 用	無料です	
問合せ先	庄内総合支庁（庄内保健所） 地域保健福祉課 精神保健福祉担当 ☎ 0235-66-4931（担当直通）	

※ お気軽にお問合せ・ご相談ください。