



✿こころの健康づくり✿

# 出張出前講座

のご案内

市民の皆さま、“こころの健康”を気にかけていますか？こころの病気は、自分では気づきにくいので、周りの人が先に気づく場合があります...

皆さまの地域での活動場所（サロンや老人会、公民館活動、愛育班活動など）へ保健師を派遣し、『こころの病気についての知識』や『周りの人のこころの不調に気づいたときの対応』などについてお話しします...

市民の皆さまのこころの健康づくりにどうぞご活用ください...

企業等のメンタルヘルス研修などにもご活用ください。

## …出前講座メニュー…

### 1. こころの健康を守る

- ・こころの不調や病気、接し方のポイントなどをお話します。
- ・ストレスチェックをし、自分のこころの状態がわかります。

### 2. ゲートキーパー(こころの健康づくりサポーター)養成講座

- ・ゲートキーパーは、自分の身近な方のストレスサインに気づき、傾聴し、相談窓口につなぐ「生きることを支援する」役割を言います。
- ・地域でお互いが安心して過ごせるよう、ゲートキーパーになりませんか？



### 3. 自分に合ったストレスコーピングを考えよう

- ・ストレスからくるこころの不調や病気を予防するために、自分に合った「ストレスコーピング（対処）」について考えます。

### 4. アルコールの正しい知識を身につけよう

- ・飲酒が体に及ぼす影響やアルコール依存症とはどんな病気なのかなど、アルコールに関する基本的な知識をお話しします。

【対象】 洲本市民のおおむね5人以上のグループ

【日時】 年末年始を除く平日で、1講座あたり30～60分程度

【講座】 上記のメニューからお選びください。  
また、他にご希望あれば相談ください。

**無料**

【申込み・お問合せ】

洲本市健康増進課

Tel : (0799)

22-3337

※業務と並行して行っているため、日時などご希望に添えない場合もありますが、関心を持たれた方はお気軽にお問い合わせください。