

こころの健康づくり教室

ストレスと上手に付き合う ～うつを知って対応法を学ぼう～



うつ病は、心配や過労、ストレスが続くとかかりやすく、15人に1人がかかるといわれる身近な病気です。

うつ病について理解を深め、ストレスと上手に付き合う方法やセルフケアについて学ぶとともに大切な人のSOSに気づき対応について学びましょう。

日時	内容	講師
7月5日(火) 13:30～15:30	若い世代のうつ ～できてますか？自分を大事にする メンタルヘルスケア～	精神保健福祉センター 精神科医
7月12日(火) 13:30～15:30	知ってますか？マインドフルネス ～自分でできるストレスケア～	一般社団法人 マインドフルリーダーシップ インスティテュート 坂下知穂先生
7月19日(火) 13:30～15:30	ゲートキーパー養成講座 悩みを抱えた人への接し方 ～身近な人の心に寄り添うには～	精神保健福祉センター 精神保健福祉士

対象：関心のある方

料金：無料

定員：25名 *6月1日(水)午前10時より受付開始

(先着順：申し込みは下記まで)

場所：西区保健福祉センター(西保健所)1階講堂

申し込み先

西区保健福祉センター 健康課 精神保健福祉係
(西保健所)

電話 092-895-7074

FAX 092-891-9894

福岡市西区内浜1丁目4番7号

