

令和8年9月7日
福岡市福祉局福岡 100 推進課

市政記者各位

「働く人の心の健康づくりセミナー」を開催します

福岡市では、人生100年時代を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく活躍できる社会を目指す「福岡100」を推進しています。

このたび、企業と連携した取組みとして、「働く人の心の健康づくりセミナー」を開催し、公認心理師による講義に加え、参加者同士の対話やワークショップを通じて、身近な人の心の不調に気づき、支え合える職場や地域づくりについて学んでいただきます。

本セミナーは、9月10日から16日までの「自殺予防週間」の期間中に開催するものであり、心の健康に対する理解促進や相談しやすい環境づくりにつなげることを目的としています。

つきましては、当日の取材及びこころの健康についての相談窓口などの周知について、ご協力いただきますようお願いいたします。

なお、当日の取材を希望される場合は、事前に下記担当者までご連絡ください。

<開催概要>

名称 : 働く人の心の健康づくりセミナー
～身近な人の不調に気づけるように～

開催日 : 令和8年9月12日(土) 14:00～16:00

場 所 : ONE FUKUOKA CONFERENCE HALL Presentation Room1
(福岡市中央区天神 1-11-1 ONE FUKUOKA BLDG. 6 階)

実施内容 : 別紙のとおり

※本セミナーは、MmPROJECT と共同開催です。

※ワークショップでは、学生サポーターが進行補助を担います。

<問い合わせ先>

(1) 福岡 100・当日の取材に関する問い合わせ先

福祉局総務企画部福岡 100 推進課 古藤

TEL : 092-711-4544 FAX : 092-733-5587

(2) こころの健康についての相談窓口などに関する問い合わせ先

保健医療局保健所精神保健・難病対策課 水崎

TEL : 092-791-7214 FAX : 092-791-7354

福岡市では、人生 100 年時代の到来を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく活躍できる社会を目指す『福岡 100』を進めております。

『福岡 100』WEB サイト ▶



福岡100
何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ

働く人の心の健康づくりセミナー

Mm PROJECT FUKUOKA 身近な人の不調に気づけるように

公認心理師による
心の健康についての講義

アイデアをみんなで考える
グループワーク

開催日

2026年

9/12(土)

14:00~16:00

(13:30 受付開始)

会場

地下鉄天神駅直結

ONE FUKUOKA
CONFERENCE HALL

Presentation Room1

〒810-0001 福岡市中央区天神1-11-1

ONE FUKUOKA BLDG .6F



会場URL

こんな方におすすめ

- ◆ 同僚や部下の「いつもと違う」に気づけるようになりたい方
- ◆ 最近、職場の人間関係や心の健康が気になっている方
- ◆ メンタルヘルスについて分かりやすく学んでみたい方

※専門的な知識は一切不要です。どなたでも参加できます。

セミナー時間：120分

【前半：60分】心の不調などの基礎講義

心の不調や精神疾患について正しく理解し、
身近な人の変化やサインに気づくためのポイントを、公認心理師からわかりやすく学びます。

【後半：60分】標語作成ワークショップ

心の健康について気軽に声をかけ合える地域づくりを目指し、
啓発につながる標語アイデアを参加者の皆さんがグループになって考えます。

お申込みはこちら



上記のQRコードから
Mm PROJECT福岡セミナーの参加
応募特設ページに入ってい
だき、ページ内の参加フォームから
お申込みください。

[https://fukushi.tv/media/
mm-project/seminar-fukuoka/](https://fukushi.tv/media/mm-project/seminar-fukuoka/)

本セミナーは、MmPROJECTと福岡市が共同で取り組む、心の健康(メンタルヘルス)をテーマとしてセミナーです。身近な人のちょっとした心の不調に気づき合うための心の健康についての基礎知識を学び、さらにその輪を地域に広めるための標語アイデアをワークショップでみなさんに考えていただきます！そしてみなさんの生み出した標語アイデアは、実際に福岡市が活用していきます！「Majority & minority think together」を合言葉に、マジョリティとマイノリティの垣根をこえて、みんなが住みやすい街を作ってきましょう！

福岡市 こころの健康の相談

福岡市では、こころの健康について相談窓口を開設しています。

ご家族やお知り合いの方のお話もお受けできますので、ぜひご利用ください。

精神保健福祉に関する一般的な相談

内 容	こころの健康に不安を感じたときの相談や、家族・友達や知人等のこころの健康が心配なときの相談（電話・面談）ができます。	
場 所	保健所 または 各区保健福祉センター	
保 健 所 連 絡 先	福岡市中央区舞鶴二丁目5番1号 あいれふ6階 福岡市保健所 精神保健・難病対策課 精神保健福祉係 電話：092-711-4377	
各 区 窓 口 連 絡 先	[東 区]	福岡市東区箱崎二丁目54番27号 東区役所別館2階 東区保健福祉センター 健康課 健康づくり係 電話：092-645-1079
	[博多区]	福岡市博多区博多駅前二丁目8番1号 博多区役所6階 博多区保健福祉センター 健康課 健康づくり係 電話：092-419-1092
	[中央区]	福岡市中央区舞鶴二丁目5番1号 あいれふ6階 中央区保健福祉センター 健康課 健康づくり係 電話：092-761-7339
	[南 区]	福岡市南区塩原三丁目25番3号 南区保健福祉センター2階 南区保健福祉センター 健康課 健康づくり係 電話：092-559-5118
	[城南区]	福岡市城南区鳥飼五丁目2番25号 城南区役所別館2階 城南区保健福祉センター 健康課 健康づくり係 電話：092-831-4209
	[早良区]	福岡市早良区百道一丁目18番18号 早良区役所第2別館2階 早良区保健福祉センター 健康課 健康づくり係 電話：092-851-6015
	[西 区]	福岡市西区内浜一丁目4番7号 西区役所別館2階 西区保健福祉センター 健康課 健康づくり係 電話：092-895-7074

こころの健康相談

内 容	こころの健康に不安・悩みを抱えている方やその家族向けに、専門の医師（精神科医）による相談（面談）を行っています。	ホームページ 
場 所	各区保健福祉センター	
申込方法	電話 で申し込みください。	
連 絡 先	福岡市中央区舞鶴二丁目5番1号 あいれふ6階 福岡市保健所 精神保健・難病対策課 精神保健福祉係 電話：092-711-4377	

自殺に関する相談

内 容	「死にたい」と考えるほど悩んでいる方、その家族、支援者の方や大切な方を自死で亡くされた方向けに相談（電話）を行っています。	ホームページ 
相談方法	電話（10 時～16 時） ※ 土・日曜日、祝日と 12 月 29 日～1 月 3 日を除く	
連絡先	電話：092-737-1275（相談専用ダイヤル）	

ふくおか自殺予防ホットライン（福岡県）

内 容	自殺に関する相談や、こころの不安や悩みを抱えている方向けに相談（電話）を行っています。	ホームページ 
相談方法	電話（年中無休 24 時間）	
連絡先	電話：092-592-0783（相談専用ダイヤル）	

市販薬依存・ゲーム依存相談ダイヤル

内 容	自殺と関連の高い市販薬・処方薬依存やゲーム依存の問題を持つ若者本人や、その家族向けに相談（電話）を行っています。	ホームページ 
相談方法	電話（毎週水・土曜日の 10 時～13 時、毎週月曜日と第 1 土曜日の 17 時～20 時） ※ 8 月 13 日～16 日と 12 月 29 日～1 月 3 日を除く	
連絡先	電話：080-8821-5609（相談専用ダイヤル）	

専門相談（ひきこもり）

内 容	ひきこもりについて、本人やその家族向けに専門のスタッフによる相談（電話）を行っています。	ホームページ 
相談方法	電話（毎週火・木曜日と第 1・3 水曜日の 10 時～13 時） ※ 祝日と 12 月 29 日～1 月 3 日を除く	
連絡先	電話：092-737-8829（相談専用ダイヤル）	

専門相談（依存症）

内 容	アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症について、本人やその家族向けに専門のスタッフによる相談（電話）を行っています。	ホームページ 
相談方法	電話（毎週火・木曜日と第 1・3 水曜日の 10 時～13 時） ※ 祝日と 12 月 29 日～1 月 3 日を除く	
連絡先	電話：092-737-8829（相談専用ダイヤル）	

専門相談（発達障がい・性的マイノリティ）

内 容	発達障がいや性的マイノリティについて、本人やその家族向けに専門のスタッフによる相談（電話）を行っています。	ホームページ 
相談方法	電話（第 1・3 水曜日の 10 時～13 時） ※ 祝日と 12 月 29 日～1 月 3 日を除く	
連絡先	電話：092-737-8829（相談専用ダイヤル）	