

こころのサポーター講座

～大切な命を守るために～

こころが健康な状態で生活を送るためには、悩みやストレスを抱え込まずに早めに対処することが望ましいとされています。また、身近な人が「いつもと違うな…」という変化やサインに早めに気づき、声をかけ、適したケアや支援につなげることが大切です。

この講座では、こころの健康を中心に、効果的なコミュニケーションや自死予防等について学びます。日々の生活に活かせる内容が盛りだくさんです！皆さんの参加をお待ちしています！

【内 容】

① 令和元年9月2日（月） 13：30～15：30

<講話>

「こころの健康と自殺予防」

講師：東北学院大学教養学部人間科学科

准教授（臨床心理士・公認心理師） 東海林 渉 氏



② 令和元年9月9日（月） 13：30～15：30

<講話・演習>

「こころを聴く・上手な声のかけ方 ～効果的なコミュニケーションのとり方～」

講師：みやぎ心のケアセンター

【会 場】 塩竈市保健センター



【対 象】 どなたでもご参加いただけます

【申込み方法】

電話かFAXにて **8月30日(金)**まで

お問合せ：塩竈市健康推進課（保健センター）成人保健係

TEL:364-4786 / FAX: 364-4787

FAX申込み

氏名	住所	電話／FAX
	塩竈市	
	塩竈市	
	塩竈市	

