

鶴岡市

こころの健康づくり出前講座

～開催希望の**団体・企業**を募集しています～

講話内容

『うつ病の理解』と『こころのサポーター』について
◆ストレスコントロール等について含めることもできます

講師

精神科医師・看護師・市保健師 等

時間

1時間～1時間30分(ご相談に応じます)

費用は
かかりません

うつ病やこころのサポーターについての理解を深め、自分や家族、同僚、地域で暮らすみなさんが、元気なこころで過ごすためにできることを考えてみませんか。

★「こころのサポーター」とは?⇒裏面をご覧ください。

令和5年度は、10団体、425人の方にご参加いただきました。

参加者からは、

「うつ病のサインは2週間続くこと。自分は大丈夫と思わず、また周囲のちょっとした変化にも気づけるようにしたい」

「周囲の人がつらい気持ちも言葉に出せるよう、話しやすい自分でいたい」等の感想が寄せられています。



申し込み・問合せ

鶴岡市健康課(にこ♥ふる内)

電話:0235-35-0156

(直通)

- ◆講師や日時は、ご相談の上調整させていただきます。
- ◆調整の都合上、開催希望日の2か月前頃までにお申し込みをお願いいたします。