

こころの健康づくり講座 のご案内

仕事のこと、学校での人間関係、お金のこと、介護・育児のこと…。
私たちは日常生活を送るうえで多くの“ストレス”にさらされています。
皆さん、ストレスはこころの健康にどのような影響があるかご存知ですか？

ストレスとは何か、ストレスがあるとどうして困るのか、どのような影響があるのか。
ストレスと上手く付き合い、生活を送るためのヒントを
庄内総合支庁の保健師が出張し、ご紹介いたします。
こころの健康について一緒に考えてみませんか？

○講座内容

「こころの健康づくり」に関する内容

- 例) ・ストレスとは
・ストレスとの付き合い方
・こころの不調のサイン
・不調の方のサポート方法
・お酒との付き合い方

詳細な内容をご相談ください。

○対象

- ・自治会、企業、団体等、庄内地域の方であればどなたでも
(原則としておおむね10名以上の団体・グループでお願いします。)
- ・どこにでも出向きますので、お気軽にお申込みください。

○日時・所要時間

- ・月曜日～金曜日の9時から17時まで
- ・講座は概ね1時間程度ですが、ご希望に合わせて調整も可能です。

○費用

無料です

●お問合せ・申し込み先●

庄内総合支庁（庄内保健所）
地域保健福祉課 精神保健福祉担当

☎ 0235-66-4931（担当直通）

