

働く人におすすめ、ポイントがわかる&役立つ

メンタルヘルスを学ぶ 講座

「仕事や子育て・介護」「自身の健康」「人間関係」……それぞれ色々な悩みがあり、そのために孤独を抱えていることがあります。あなたの周りに気になっている人はいませんか？

このセミナーでは、相手に安心感を与える話の聞きかたや、不調のサイン(主にうつ症状)を出している人への声かけ等を学ぶことができます。

個人の参加も歓迎します。どうぞお気軽にお問合せ・お申込み下さい。(参加費無料です)

開催日 令和7年 **9月25日(木)**

時 間 **15:30~17:00** (受付15:15~)

会 場 農村環境改善センター(市庁舎隣)1階 小集会室

内 容 ①精神科医師による講話 (約1時間)

ひがしたに よしあき

講師: 東谷心療内科 院長 東谷慶昭 氏

②相談窓口等の紹介、自殺予防週間キャンペーンについて

申込方法 村山市保健課へ **電話**または**メール**でお申込みください

* 申込では事業所名と電話番号、申込人数、申込担当者の御氏名をお伝えください。

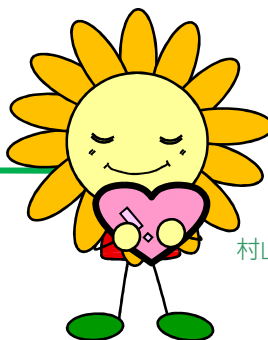
* 締切は**9/22**(月)です。申込先着40名に自殺予防週間キャンペーンの粗品を
プレゼントします。(締切以後の申込は、申込状況により応相談となります。)

※このセミナーは「いのち支える村山市自殺対策計画」の
ゲートキーパー(悩んでいる人に早く気づき、適切な
見守りや支援につなげることができる人)の養成研修を
兼ねて実施しています。

【問合せ・申込先】 村山市保健課 担当:矢萩

電話 ➡ 0237-55-2111 (内線137)

メール ➡ hoken@city.murayama.lg.jp



9/10~9/16 は
自殺予防週間です

村山市健康づくりキャラクター
ぽっぴー