

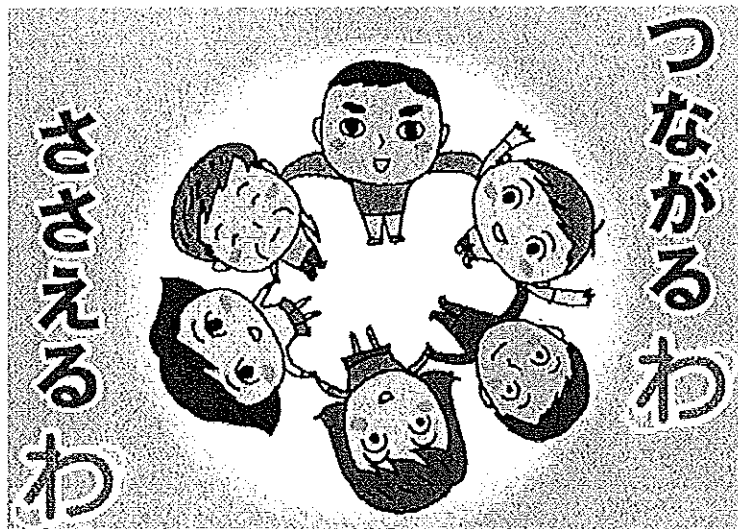
すこやかまちづくり連続講座 自殺対策講演会のお知らせ

こころが疲れたときの対処を知ろう

近年、様々な要因でストレスやこころに病を持つ人が増えており、日頃からこころの健康を保つことは、自殺予防につながります。

そこで、こころが疲れた人や、またその人を支える周りの人がどのように対処すればよいのかについて、うつや自殺予防について取り組まれている講師からお話をうかがいます。

ぜひ、ご参加ください。



日時：平成 24 年 3 月 11 日（日）午後 2 時から午後 4 時まで

場所：守山市福祉保健センター（すこやかセンター）3階 講習室

内容：講演 「こころが疲れたときの対処を知ろう」

講師 滋賀県精神保健福祉センター 保健師 原田 小夜 氏

- こころが疲れた時とは、どんな時なのか？ストレスとその理解
- 自殺者数の増加の背景
- 地域で孤立しない、させないようにするには？相談の受け方

など

事前申込・参加費：不要 直接お越しください

お問い合わせ先：守山市すこやか生活課（すこやかセンター内）

電話 077-581-0201



踏み出そう！
「すこやかプラン」の第一歩

「守山市すこやかまちづくり行動プラン」推進中
詳しくは [すこやかまちづくり](#)