

## 『こころの健康づくり講座(こころのサポーター※養成講座)』ご案内

みなさん、自分自身の**こころのケア**はできていますか。

家族や身近な方の**こころの不調**に気づいた時、みなさんならどうしますか。

この講座では、**ストレス対処法**や悩みを抱えた方への声のかけ方などの**具体的な対応法**について学びます。

**自分、家族、大切な人**を守るためのヒントがきっと見つかります。

※**こころのサポーター**とは：

悩んでいる方に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。こどもから大人まで誰でもなることができます。参加に特別な資格は必要ありません。講座に参加された方へ町から修了証を交付します。

○日 時：令和8年3月13日(金) 午後1時30分～3時

○会 場：白鷹町文化交流センター あゆーむ(白鷹町大字鮎貝7331)

○講 師：公認心理師 小関 悦子 氏

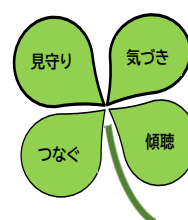
○参加費：無料

○その他：参加希望の方は、3月7日(金)まで下記にお申し込みください。

(当日参加も可能です)

<3月は自殺対策強化月間です>

こころの健康について理解を深め、  
地域で支え合い、健康づくりの輪を広げましょう。



つながり 支え合う「こころのサポーター」

<申し込み・問い合わせ>

白鷹町健康福祉課健康推進係 TEL0238-86-0210