

令和7年度 こころの健康づくりセミナー

心のケアを学ぼう

—あなたと大切な人が健やかであるために—

私たちは日々の暮らしの中で、小さなストレスから、時には深く心に残るようなつらい体験(いじめや虐待など)まで、様々な出来事に直面しながら生きています。

この研修では、そうしたストレスについての基本的な知識と、ご自身や大切な人の心を守るためのケアの方法について、一緒に学んでいきます。

また、日常の中で少しずつ実践していけるように、安心して参加できるグループワークも取り入れています。是非ご参加ください。

と き : 令和7年 11 月 5 日 (水) 13 時 30 分 ~ 15 時 30 分

ところ : 香川県三豊合同庁舎 3 階 会議室 (観音寺市坂本町七丁目 3 番 18 号)

●講 師 : 香川大学医学部 臨床心理学科 臨床心理面接学講座
臨床心理士・公認心理師 太田 美里 先生

●対象者 : メンタルヘルスに興味のある方
医療機関・行政機関・相談支援等の業務に従事する方

●申込方法 : 右の QR コードから申請
または電話にてお申し込みください。

●申込締切 : 令和7年 10 月 31 日 (金) まで



要予約

参加費無料

○本セミナーは個別のご相談に応じるものではありません。

お申し込み・お問い合わせは・・・

西讃保健福祉事務所 保健対策課

観音寺市坂本町七丁目 3 番 18 号

(香川県三豊合同庁舎内)

Tel 0875-25-2052

西讃保健福祉事務所では、
精神科医師による心の健康相談(予約制)や相談員・保健師による相談(平日 8:30~17:15)を行っています。

—「話す」ことは、
不安を「離す」はじまり—

