

～みんなで知ろう、考えよう～

気づいて、守る「こころの健康」

ストレスの多い現代、「うつ病」は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。一生のうち、15人に1人はうつを経験するとも言われていますが、病気に気づかなかったり、受診をためらったりするうちに悪化し、最悪の場合自殺に至ることも…。大切な人の命を守るため、正しい知識と、気づきが必要です。

3月17日（金）14:00～15:30

「いざというとき、こころの応急手当」 ゲートキーパー養成講座

身近な人の自殺を防ぐ「ゲートキーパー」の輪を広げましょう。

- ・自殺を考える人の心理
- ・悩んでいる人が発するサイン
- ・声かけのしかたと「傾聴法」
- ・つなぎ先となる相談機関
- ・ゲートキーパー自身のメンタルヘルス

★グループワーク有ります

3月18日（土）14:00～15:30

「こころのための すこやか生活習慣」講座

ストレスと上手につきあい、こころの病気を防ぐための生活習慣を学びましょう。

- ・ストレスとこころの病気について
- ・ストレスをためない工夫
- ・睡眠は「質」を重視、お酒は適量を
- ・人間関係を円滑にする「気持ちの伝え方」
- ・わたしは大丈夫？ストレスチェック

★体験談：こころの病からリカバリー中

会 場：名護中央公民館2階 第1・2研修室 ※受付は開始30分前からです。

受講費：無料 ※前日までに電話かEメールでお申込みください。

（おことわり）受講中はマスクを着用し、体調不良の方は参加をご遠慮下さい。

＜問い合わせ＞ 名護市役所 社会福祉課 担当：新城・玉城（タマキ）

0980-53-1215（Eメール）syakaifukushi02@city.nago.lg.jp

生き心地のよい名護市へ、ひとりひとりができることを。

3月は、自殺対策強化月間です。