



私と家族の♡こころの健康

～知っていますか？ゲートキーパー～

♡ **講師：上地 麻由美 氏**

(名護市社会福祉課 精神保健福祉士)

日時：令和4年 5月28日(土) 10:00～12:00

定員：20名(先着順) ♡参加費：無料

場所：名護中央公民館 第1,2研修室

対象：一般

※申込期間：5月9日(月)～5月26日(木)

＜講座の内容＞

- ・こころのSOS
- ・年代別に抱えやすい悩み
- ・うつ病について
- ・ストレスへの対処法
- ・相談先の情報提供
- ・ゲートキーパーとは

「ゲートキーパー」って、何？

身近な人が悩んでいるときに「気づき、声をけ、

話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る」

☆悩みを抱える人の心理について、声をかける時の

ポイント、傾聴法など学びます(^^♪

♡申込・問合せ先 名護中央公民館

TEL：53-5428

平日 午前9時～午後5時まで

