

働く人のためのメンタルヘルス講座

自分自身のこころのケアや、身近な人のこころのサポートをどのようにしたらよいかを学びます

日時：3月8日（土）10：00～12：00

会場：茅ヶ崎市勤労市民会館 3階 B 研修室

講師：茅ヶ崎市保健福祉課職員

定員：20名（申込制・先着順）

費用：無料

申込方法：茅ヶ崎市勤労市民会館へお電話又は窓口へ

申込期間：2月20日（木）～3月7日（金）

長引く不況、めまぐるしい毎日の連続で気づかないうちにメンタルヘルスの問題を抱える方が増えています。茅ヶ崎市は、自死（自殺）対策事業の一環として「こころといのちのサポート講座」を開催しています。①わたしのこころのサポート編～自分のこころを振り返る～②こころのサポーター編～気づき、耳を傾け、つなぎ、見守る～ この講座が、こころの健康について考えるきっかけとなれば幸いです。

お問い合わせ

お申込みは

茅ヶ崎市勤労市民会館

☎0467-88-1331

