

こころの健康づくり講演会

身近な人が悩みやストレスを抱えている時のサイン、悩んでいる人への声かけの方法や話の聴き方、そして大切な自分自身のこころを守る方法を学んでみませんか。

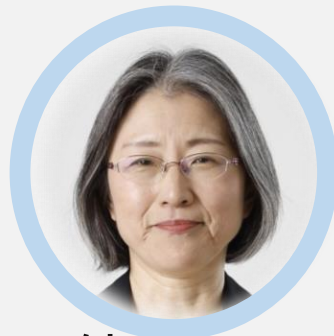
この講演会ではゲートキーパーという大切な存在についてお話をします。ゲートキーパーとは、悩んでいる身近な人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげて、見守る人のことです。

「大切な人と 自分自身のこころを守るために」

講師

高橋 清美 氏（日本赤十字九州国際看護大学
精神保健看護学 教授）

- ・ 2009年～現在 北九州市立精神保健福祉センター
「うつ病の家族教室」 前期・後期
「家族の接し方」 講師
- ・ 2018年～現在 特定非営利活動法人日本双極性障害団体連合会
(ノーチラス会) 双極性障害の当事者会世話人
北九州にて第4週土曜日に活動中
- ・ 2024年 心のサポーター養成研修指導者



令和8年 **2月10日(火)**開催

■ 時間 **14時00分～16時00分** (受付13時30分～)

■ 場所 **メイトム宗像 多目的ホール**

*多目的ホールは土足禁止のため、上履き及び靴を入れる袋をご持参ください。

■ 定員 **80人** (宗像市民、宗像市内に通学・通勤している人)*市民優先

■ 申込

WEB申込	電話	FAX
	宗像市役所健康課 36-1187	36-2831
	(平日8:30～17:00)	

■ 申込締切 **2月6日(金)**

■ 託児締切 **1月30日(金)**

参加申込書

宗像市健康課あて
FAX 0940-36-2831

令和8年2月10日(火)のこころの健康づくり講演会に申し込みます。

講演会 参加申込	*講演会の申込は【2/6(金)締切】です。 *当日は、筆記用具をご持参ください。 *多目的ホールは土足禁止のため、上履き及び靴を入れる袋をご持参ください。 *手話通訳等が必要な場合は、ご連絡ください。	
氏名	住所(市民・通勤・通学に○)	電話
	(市民・通勤・通学)	
	(市民・通勤・通学)	
	(市民・通勤・通学)	
	(市民・通勤・通学)	

託児申込	*託児は生後5ヶ月から未就学児(6歳)までです。 *託児の申込は【1/30(金)締切】です。		
お子様の名前	生年月日		
	年	月	日生まれ
	年	月	日生まれ
	年	月	日生まれ

講演会の内容について、予め質問等がございましたらご記入ください。

*いただいた質問は、事前に講師に連絡し、できる限り講演に反映していただくように依頼します。個別の返答はいたしません。ご了承ください。

- ・申込締切前でも定員に達した場合は、お断りする場合がございます。
- ・市民優先のため市外の方はお断りする場合がございます。ご了承ください。
- ・今回お預かりした個人情報については、講演会の開催以外の目的には使用いたしません