

こころの健康に関する出前トークをご利用ください

現代社会はさまざまな要因や生活背景等による影響で、多くの方がストレスにさらされています。このような状態が続くと、気持ちやからだ、行動に、さまざまな変化があらわれます。

こころの健康に関する出前トークを、庄原市保健師が地域に出向いて実施しますので、お気軽にお問い合わせください。

1. こころの健康づくり

～自分と大切な人の命を守るために～

身近な人のために私ができること。
“人とのつながり”をもって、こころの健康を保つ生活についてお話しします。
こころの不調を感じた時の相談先もご紹介します。

● 所要時間：1時間



2. 自殺予防ゲートキーパー研修

ゲートキーパーは、『悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人』のことです。
庄原市の自殺の現状や悩みを抱える人への相談支援についてお話しします。
話の聴き方の例を見ながら、相談の受け方や支援先へのつなぎ方を学んでいただけます。

● 所要時間：1時間30分

相談を受けることが
多い方におススメ！



ゲートキーパー犬 「ボク」

いつもそばにいて見守ってくれる存在を表しているキャラクターです。

◆問い合わせ先◆

庄原市 健康福祉部 保健医療課 健康推進係

Tel：0824-73-1255

Fax：0824-75-0195

Mail：hoken-suishin@city.shobara.lg.jp