

令和4年度
自殺予防ゲートキーパー研修会



くりやま健康マイレージ
1ポイント

ストレス社会を生き抜くこころの処方箋

コロナ禍の中で、仕事の仕方が変わったり、思うように人づきあいができなかったり、物心両面で生活の不自由さが続いています。疲労感が取れない、怒りっぽくなった、こころの余裕がない、つらくて死にたいくらい…そんな感じはありませんか？周囲の人はどうですか？ストレスに対処する考え方や暮らしの仕方の工夫を講師の先生と一緒に考えてみませんか？

【日 程】 令和5年3月2日(木) 13時30分～15時00分

【会 場】 カルチャープラザEki 多目的ホール

【定 員】 35名(先着順)

【参加費】 無料

【講 師】 精神科専門医、精神保健協会会長
田 辺 等 氏

【お申込】 電話、FAX、QRコードのいずれか
※令和5年2月22日(水)までに要予約
当日ご参加できない方へご質問のみ
の対応も可能です。

【問合せ】 住民保健課 健康推進グループ
☎ 73-2256



田辺先生は長年北海道立精神保健福祉センター所長および北星学園大学教授として、こころの健康活動に従事してきました。

現在は、札幌こころの診療所や旭山病院での外来診療の他に、いのちの電話、精神保健協会の活動をしています。

参加・質問申込書 FAX 73-2266



参加・質問者のお名前

ご住所

連絡先

📱 QRコードはこちら

Q. 田辺先生へ聞いてみたいことはありますか？