

平成28年度 こころの健康講座

家庭や学校の環境，人間関係など，普段の生活のなかで私たちは絶えず様々な刺激にさらされています。ストレスを抱えた状態が続くと，誰にでも心身の不調をきたすおそれがあるため，変化に気づくことが大切です。

日頃から自分自身や家族など身近な人のこころの状態に関心を持ち，早期に変化に気づき，対応できるようにするために，一度こころの健康について考えてみませんか？

日 時：平成29年3月14日（火）
午後1時から午後2時まで

場 所：徳島県立穴吹高等学校

内 容：「こころの健康づくり」

- ・ ストレスとは？
- ・ 精神疾患について
（うつ病，統合失調症）
- ・ 精神障がい者との関わり
- ・ 今日からできること－傾聴－

**対 象：関心のある方なら，どなたでもご参加
いただけます。**



問合先：西部総合県民局 保健福祉環境部
美馬保健所 健康増進担当
電話 0883-52-1018
ファクシミリ 0883-53-9446

