

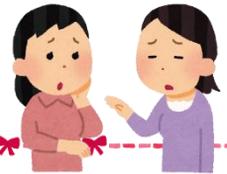
# R7年度 メンタルヘルス研修会

## ～ゲートキーパー養成講座～

ストレスが原因で体の不調がおこることもあります。しかし、ストレスが全くなくなることはないため、自分でコントロールし、うまく付き合うことが大切です。

そこで、こころとからだのメカニズムを理解し、健康で過ごすためのヒントを聞きに来ませんか？

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る役割の人をいいます。



### 1回目

月日：令和7年9月21日(日)

時間：10:00～12:00

《講演》

こころの健康

～ストレスとの上手な

付き合い方～

### 2回目

月日：令和7年10月14日(火)

時間：14:00～16:00

《講演》

傾聴

～こころの声を聴くために～

場所 唐津市保健センター(さんて)3階大会議室  
(唐津市ニタ子1丁目5-1)

講師 公認心理師 宮崎久美子 先生

### 申込方法

右記QRコードから申し込むか、  
唐津市保健センターに  
電話で申し込み下さい。

1回目または2回目の希望日程をお伝えください。

2回とも参加可能です。

無料です



問い合わせ先

健康づくり部健康増進課(唐津市保健センター内)

電話：(0955)75-5161