

心と体の健康講話

～ 大切な人のためにできること ・ 自分のためにできること ～

3月は「自殺対策強化月間」です

町では、自殺防止のための普及啓発活動に取り組んでいます。3月は就職や進学、転勤や転居など、生活環境が大きく変わり、精神的負担が大きくなる時期なので、私たちも不安を感じたり、悩みを抱えることがあります。自分の心の健康を保つために、自分をねぎらう時間や自分を大事にする講話を予定しています。これを機会に自分の心と体をリフレッシュしてみませんか



日時	令和8年3月9日(月) 10:00～11:00 (受付時間 9:45～10:00)
会場	大熊町保健センター (住所:大熊町大字下野上字金谷平 565)
対象者	町民 年齢などの制限もないのでどなたでも参加いただけます
定員	先着順 25名
内容	心と体のリフレッシュ、ゲートキーパー※について ※ゲートキーパーとは自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと
講師	ふくしま心のケアセンター避難地域支援センター 柳沼 光昭 所長 (精神保健福祉士)
申込期間	令和8年2月27日(金)まで <u>申込期間を過ぎても当日参加も大歓迎です!</u>



【申込み先】

大熊町役場 健康保険課 保健衛生係

0240-23-7419