

あなたの家族・友人・同僚が、心の支えを必要としています。

### ～メンタルヘルスサポーター養成講座～

★思い当たる人はいませんか★

- 以前に比べて口数が減った
- 笑うことが少なくなり、毎日憂鬱そう
- 身体の不調の訴えが多い
- お酒とタバコの量が増えた
- 遅刻が増え、身だしなみに気を使わなくなった



⇒ チェック項目に該当する人は、あなたのサポートを必要としている人かもしれません。  
彼らには、自殺の実態や様々な問題に対して正しく理解し、様子の変化に気付き、早い段階でサポートする人（メンタルヘルスサポーター）が求められています。

また、メンタルヘルス（心の健康）を学ぶことは、忙しい毎日の中で、自分自身の不調とうまく付き合い、ストレスに対処することにも役立ちます。家族のため、身近な人を守るため、自分自身のために、メンタルヘルスサポーター養成講座へのご来場をお待ちしています。

#### 【講座内容】

日時	場所	内容	講師
10月18日(水) 14:00～16:00	西原町役場 保健センター (中ホール)	メンタルヘルスの基礎理解 ～ストレスとうつの関係～	(株) Bowl 精神保健福祉士 または認定心理士
10月25日(水) 14:00～16:00		サポーターに必要な3つのポイント ～観る、聴く、繋ぐ～	(株) Bowl 精神保健福祉士 または認定心理士

※事前予約、不要