

こころの健康に関する出前講座のご紹介

自分自身のメンタルヘルスや、身近な人のこころを支えるゲートキーパーについて、保健師が職場等に出向いてお話しします。職場等のメンタルヘルス対策にご活用ください。

メニュー

1

メンタルヘルス講座

1回
60分程度

ストレスの状態の確認やストレスとの付き合い方等の自分自身のメンタルヘルスについて、お話をします。



メニュー

2

ゲートキーパー養成講座

1回
60分程度

ゲートキーパーの役割と傾聴について、お話をします。



ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な資格は必要ありません。話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーの存在は、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

対象者

市内に所在する事業所及び各種団体等

担当

旭川市保健所保健予防課こころと難病支援担当 保健師

費用

無料

申込方法

どちらかのメニューをお選びいただき、開催希望日の1か月前までにお電話でお申込みください。

日程調整後、FAXまたはメールで申請書のご提出をお願いします。

その他

会場につきましては、ご準備をお願いいたします。

本講座の利用は原則、1団体につき年度内1講座とさせていただきます。

申込み・問い合わせ先

旭川市保健所保健予防課こころと難病支援担当

住所 / 〒070-8525 旭川市7条通9丁目総合庁舎4階

E-mail / kokoro@city.asahikawa.lg.jp

FAX / 0166-26-7733



0166-25-6364

(平日8:45～17:15)

旭川市HP

