

# こころの健康講座

保健師がこころの健康やゲートキーパーについての出前講座を行います！

## 出前講座とは？

市民の方のご依頼に応じて、保健師が地域に出向き行う健康講座です。町内会やサークル、気の合う仲間など少人数の集まりから対応します。

## ゲートキーパーとは？

悩んでいる人のサインに気づき、声をかけたり、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることで、こころの健康をサポートする人のことです。

## 「講座」について

対象者

市内在住の方  
こころの健康やゲートキーパーに興味・関心のある方

内容

1講座 60分程度  
・こころの健康を保つためのコツ  
・悩んでいる人への声のかけ方、寄り添い方についてなど

日時

平日(年末年始除く) 9時から16時の間

会場

市内のご希望の場所  
会場の手配や必要に応じて会場費の負担、準備・後片づけをお願いします。



料金無料

詳細は、ご希望に応じて、ご相談の上決定します。  
電話でお気軽にお申込みください！

室蘭市健康推進課

東町4丁目20-6 保健センター3階  
☎:0143-45-6610(8:45~17:15)