

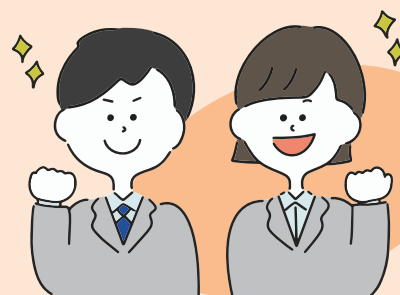


# メンタルヘルスケア 講座

メンタルヘルスとは「心の健康」です。

ストレス社会の現代においてメンタルヘルスが崩れてしまうと  
仕事や生活にさまざまな影響が懸念されます。

ご自身のメンタルヘルスを気遣い充実した社会生活を送るための  
ヒントをレクチャーします。



日時

10月4日 [水] 10:30-12:00

会場

館林市役所 202 号室

定員

15 名

対象者

市内在住・在勤者



## 講師 佐藤友哉さん

臨床心理士、公認心理師、精神保健福祉士、ジョイフル心理相談室室長  
心理士家庭で育ち（父、兄）、自らも 20 年近くの臨床経験を有する。うつと不安  
のケアを得意とする。思春期～大人の心のケアを専門分野に、カウンセリングや  
心理療法、家族サポートを実践する。職場の悩み相談やストレスケア指導を  
務めるほか、アスリートやスポーツ競技者のメンタルトレーニングを行う。

## 個別就労相談

① 13:00 ~ 13:50

② 14:00 ~ 14:50

担当：園田奈緒

(NPO 法人キッズバレイ相談員)



申込フォームは  
こちらの  
QR コードから

講座



就労相談



【お問い合わせ・事務局】  
NPO 法人キッズバレイ  
TEL:0277-46-7486  
Mail:work@kids-valley.org