

うつ病の理解と対応

～ただいま、こころの充電中～

あなたのこころは元気ですか？ 忙しい毎日に追われストレスをためていませんか？
いきいきと自分らしく生きるために、「こころの健康」は欠かせないものですね。ところが、「ストレス社会」とも称される近年では、うつ病などのこころの病気が増加しています。

今回の講座では、うつ病の予防や治療、周囲の対応について学びます。自分や大切な人のこころの状態に関心に向け、いきいきとした生活を送るヒントを一緒に考えてみましょう。

日時 平成30年3月5日（月）

午後2時00分～4時00分

講師 北星学園大学社会福祉学部

教授 田辺 等 氏

（元. 北海道立精神保健福祉センター所長）

**場所：石狩市総合保健福祉センター りんくる
2階 交流活動室（花川北6条1丁目41-1）**

申込：平成30年2月28日（水）まで受付

石狩市保健推進課（平日8：45～17：15）まで

TEL (0133) 72-3124

*うつ病・ゲートキーパー研修のレベルアップも兼ねて実施します。

