心の健康について考えてみませんか？

こころの健康 出前講座

対象者　出雲市内の職場、学校または10名以上の団体

実施日時　原則、平日の日中
※休日・夜間の実施については
ご相談ください

費用　無料

当日までの流れ

①申込　※希望日の２か月前までにお申し込みください

②保健所より、申込受理の連絡
※申込日より１週間以上経過しても連絡がない場合は、
お手数をおかけしますがその旨をご連絡ください

③日時の決定、出前講座の打合せ

④出前講座の実施

出前講座の内容

※ゲートキーパー・心のサポーター養成研修の詳細に関しては、各QRコードよりご覧いただけます。

出前講座

＜テーマ例＞
- ストレス対策
- 精神障がいの理解
- お酒の問題（適正飲酒）
- 思春期/働き盛り/高齢者のメンタルヘルス

※その他、ご希望に応じて
内容・時間を検討します

ゲートキーパー養成研修

悩んでいる人に気づき、
声をかけ、話を聞いて、
必要な支援につなげ見守る

受講時間：１時間～１時間半

心のサポーター養成研修

メンタルヘルスに関する正しい知識と
理解に基づき、身近な人に対して、
傾聴を中心とした支援を行う

受講時間：２時間/認定証の交付あり

お問い合わせ・お申し込みは下記へお願いします。
［裏面が申込書となっています。ご利用ください。］

出雲保健所
心の健康支援課

（TEL）0853-21-1653　（FAX）0853-21-7428

izumohc-kokoro@pref.shimane.lg.jp

［こころの健康出前講座　申込書］

こころの健康出前講座ついて、下記のとおり申し込みます。

●申込機関について

事業所及び 機関・団体名	
担当者名	
所在地	
連絡先	電話：
	FAX：
	メールアドレス：

●出前講座の希望について

日時	【第1希望】 令和　　年　　月　　日（　）　　：　　～　　：
	【第2希望】 令和　　年　　月　　日（　）　　：　　～　　：
実施場所	
希望する内容	
対象者	

●その他、要望や配慮してほしい事項

（　　）

出雲保健所　心の健康支援課
（ＴＥＬ）０８５３－２１－１６５３
（ＦＡＸ）０８５３－２１－７４２８
（メール）izumohc-kokoro@pref.shimane.lg.jp