

#元気なこころを
守るために

#不安や悩みの
対処法

#こころをかるく
するヒント

『ゲートキーパーから学ぶ メンタルケア』



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。



講師 筑波大学医学医療系 教授
ささはら しん いち ろう
笹原 信一郎 氏

1999年筑波大学医学専門学群卒業。

宇宙医学研究での閉鎖実験とコロナ禍での職員のメンタルケア等を遂行し、そこでの知見をもとに心の健康の謎を解くことをライフワークとして教育研究活動を行っている。

令和7年 **11月6日(木)**

時 間 14時00分～16時00分 (受付13時40分～)

場 所 スピカビル 6階コミュニティプラザ
(筑西市丙360番地)

申込方法 電子申請または電話
10月30日(木) 締切

無 料
先着80名

電 子 申 請	電 話
https://www.city.chikusei.lg.jp/kenkou-fukushi/kenkou/page012916.html	健康増進課 0296-22-0506 (平日9時00分～17時00分)

