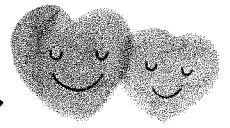


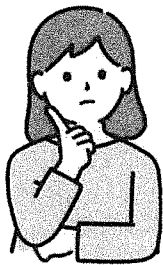
大歳地区

話の聴き方教室 ～あなたと私のこころのケア～



大切な命を守るために、ご自分のこころのケアの方法や、
身近な方のこころを支える方法を学んでみませんか？

悩んでいる人の
話を聞くときに
どう聞いたらいいの？



悩んでいる人の
サインって？

ストレスへの上手な
対処方法を知りたい



自分自身がいつも悩みを
抱え込んでしまう・・・



悩んでいるとき、どうに
相談したら
いいんだろう？



日時 11月29日（金） 9：30～10：30（9：00開場）

講師 公認心理師 松尾 尚子 氏

内容 メンタルケア、ゲートキーパーの基礎知識、役割、傾聴法等

会場 大歳地域交流センター 受講料 無料

申し込み 氏名、年齢、連絡先を、以下電話またはFAX、メールにて
ご連絡ください。

「ゲートキーパー」とは、
「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守る人」のこと
です。特別な資格は必要なく、少しの心がけで誰でもなることができます。

山口市保健センター
健康増進課

〒753-0079

山口市系米二丁目6-6

E-mail:kenko@city.yamaguchi.lg.jp

TEL:(083)921-2666 / FAX:(083)921-2672

