

令和7年度山口市こころの健康づくり講演会

参加費
無料

睡眠を味方に！ ストレスに負けないための 生活のヒント

忙しい毎日、知らず知らずのうちにストレスが溜まっていませんか？

質のよい睡眠は心と体をリセットする最強の武器です。

睡眠改善とストレス対処の秘訣を知り、ストレスに負けない日常生活に一步前進！



講師

宇部フロンティア大学
心理学部心理学科講師 大学院附属臨床心理相談センター長

木元 卓也氏（公認心理師・臨床心理士・
精神保健福祉士・社会福祉士）

母子生活支援施設の心理担当職員を経て、平成26年から宇部フロンティア大学に着任。

その後も、山口県スクールカウンセラー、山口いのちの電話理事、山口県公認心理師協会理事等、様々な場面で活躍されている。

日時

令和7年 **10/24** 金

10:00～11:45（開場9:30～）

会場

山口市保健センター 集団検診室

（山口市糸米二丁目6番6号）

またはZoomでのオンライン参加

※オンライン参加にかかる通信料は参加者負担

対象

山口市民 先着**60**名（要予約）

オンデマンド配信

10月24日の講演会をYouTubeにて期間
限定配信します！（要予約）

視聴可能期間

12/1 月 ～ **1/30** 金

視聴方法

「オンデマンド配信」申し込み
後、視聴可能期間までにメール
にて動画のURLをお送りします。



申し込み

9/16 火 から
受付開始



こちらの二次元コードから「会場」「Zoom」「オンデマンド配信」
のうち、ご希望の参加方法を選択。

または下記の電話番号かメールにて申し込み。

※手話通訳が必要な方は事前にお知らせください。

お申込み
お問い合わせ

山口市健康増進課（山口市保健センター）
山口市糸米二丁目6番6号 FAX:083-921-2672
Eメール:kenko@city.yamaguchi.lg.jp

TEL:083-921-2666