

報 道 資 料

令和8年9月18日

1 件 名	こころの健康づくり講演会 毎日がラクになる「こころの整え方」 ～ストレスと上手につきあうヒント
2 日 時	令和8年10月9日（金）14時00分から15時45分
3 場 所	山口市保健センター（山口市糸米二丁目6番6号） またはオンライン参加
4 内 容	ストレスとの向き合い方や、こころがたつらくなる前にできるセルフケアについて学びます。 講演：毎日がラクになる「こころの整え方」～ストレスと上手につきあうヒント～ 講師：桑本 雅量氏 （山口県立こころの医療センター公認心理士/臨床心理士/認定行動療法士） 対象：山口市民 参加費：無料 要申込：先着60名 9月1日（火）から受付開始 下記二次元コードまたは電話で山口市保健センターへお申込みください。 ※オンデマンド配信も行います。 ※手話通訳が必要な方は事前にお知らせください。 
5 問い合わせ	健康福祉部 健康増進課 健康づくり担当 （山口市保健センター） TEL：083-921-2666 Fax：083-921-2672 E-mail： kenko@city.yamaguchi.lg.jp

令和8年度山口市こころの健康づくり講演会

参加費
無料

毎日がラクになる 「こころの整え方」 ～ストレスと上手につきあうヒント～

最近、「なんとなく疲れが取れない」「気持ちに余裕がない」と感じることはありませんか？

日々の暮らしの中でたまるストレスとの向き合い方や、**心がつらくなる前にできる**

セルフケアについて学びます。**気持ちの整え方のヒント**を見つけてみませんか？



講師

山口県立こころの医療センター

くわ もと まさ かず

桑本 雅量 氏

(公認心理師・臨床心理士・
認定行動療法士)

精神科医療を中心に児童思春期外来、デイケア、医療観察法入院棟、専門治療プログラム等の立ち上げに携わる。スクールカウンセラーや児童養護施設での支援経験も有し、医療・教育・福祉の各分野で幅広く活動されている。

日時

令和8年 **10/9** **金**

14:00～15:45 (開場 13:30～)

対象

山口市民

先着 **60**名 (要申し込み)

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

オンデマンド配信

10/9日の講演会をYouTubeにて期間限定
配信します! (要申し込み)

視聴可能期間

11/16月～**1/15**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

9/1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。

お申し込み
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