

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について、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	1. ストレス対策 2. 精神障がいの理解 3. 思春期の心 4. 働き盛りの心 5. 高齢者の心 6. 適正飲酒・お酒の問題 7. その他()
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