



# こころの健康出前講座のご案内

雲南圏域では、「うつ病」を中心に、こころの健康について正しく理解することを目的に、保健師による出前講座を実施しています。

## ◆どんな内容なの？

- ◎ 「うつ病」や「こころの健康」、「アルコール」についての講話です。
- ◎ また、悩んでいる人に気づいたり、必要な援助ができる人を養成することを目的にゲートキーパー（※）養成研修を行っています。こころの病気のサイン、見守り、専門相談機関へのつなぎ方などについてご説明します。  
※ゲートキーパーとは…悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
- ◎ 詳しい内容は要望に応じます。
- ◎ 時間は概ね 30～60 分程度を想定しています。



## ◆どんな人が利用できる？

- ◎ 老人クラブなど地域で活動されている団体、地区の集まりや、民生児童委員さん、職場で利用できます。

## ◆お話しするのはどんな人？

- ◎ 保健所や市町の保健師など、地域で精神保健福祉活動に携わっている職員です。

## ◆費用は？ 無料です。

## ◆どうやって申し込めばいい？

- ◎ まずは電話で、保健所か最寄りの市町役場（保健福祉担当課）へご連絡ください。なお、申込みの際は裏面「申込用紙」をご活用ください。
- ◎ 精神科看護師による講座もあります。詳しくは日本精神科看護技術協会島根県支部（0853-23-0756）か雲南保健所へご相談ください。

**その他、各種リーフレットやタペストリーなどもご活用いただけます！**

### <お問い合わせ先>

雲南保健所 健康増進課	TEL：0854-42-9642	FAX：0854-42-9654
雲南市 健康推進課	TEL：0854-40-1045	FAX：0854-40-1049
奥出雲町 健康福祉課 健康づくり推進室	TEL：0854-54-2781	FAX：0854-54-2010
飯南町 保健福祉課	TEL：0854-72-1770	FAX：0854-72-1775

# こころの健康出前講座・普及啓発媒体 活用申込書

下記のとおり申し込みます

年 月 日

申込者 所属： \_\_\_\_\_  
 氏名： \_\_\_\_\_  
 TEL： \_\_\_\_\_

## □ こころの健康出前講座申し込み

日時	年	月	日 ( )	時	分	から	時	分	まで
会場									
内容	<input type="checkbox"/> うつ病やストレス予防など、こころの健康について <input type="checkbox"/> アルコール依存症など、アルコールとこころの健康について <input type="checkbox"/> ゲートキーパー養成研修 <input type="checkbox"/> その他 ( )								
対象	人数： 名								
物品等	【スライド使用時】 *パソコン ( あり ・ なし ) *プロジェクター ( あり ・ なし ) *スクリーン ( あり ・ なし )								

## □ 貸し出し媒体・啓発リーフレット類申し込み

※ 雲南保健所へお問い合わせください

### 貸し出し媒体

- ① こころの健康タペストリー (3枚)
- ② 「パパ、眠れてる？」パネル
- ③ DVD「本人・家族のための統合失調講座」
- ④ DVD「島根県精神障害者退院支援事業」
- ⑤ DVD「ACTは地域精神医療を変えるか」
- ⑥ DVD「リハビリー障害者自立を支える世界的潮流」
- ⑦ DVD「こころのサインに気づいたら」(一般啓発用)  
 【 身近に悩んでいる人がいた時に、どのようにサポートするか紹介します 】
- ⑧ DVD「こころのサインに気づいたら」(養成研修用)
- ⑨ こころのうたキャンペーン啓発用CD「きづき」
- ⑩ 書籍「家族が知りたい統合失調症へのQ&A」 著：高森信子
- ⑪ 書籍「あなたの力が家族を変える」 著：高森信子
- ⑫ テキスト「統合失調症を知る心理教育テキスト」(当事者版)
- ⑬ テキスト「統合失調症を知る心理教育テキスト」(家族版)

### 啓発リーフレット類

- ⑭ 「お父さん、お母さん、ちゃんと眠れてる？」  
 【 うつ病の大事なサインである睡眠をテーマにしています 】
- ⑮ 「お元気ですか？あなたのこころ」【 うつ病の自己チェックを気軽にすることができます 】
- ⑯ 「こころの健康大丈夫？」【 うつ病全般について知ることが出来ます 】
- ⑰ 「働き盛り」「高齢者」「産後」「更年期」の年代別パンフレット【 各々の特性が学べます 】
- ⑱ 相談窓口情報誌「雲南圏域版まめなかほっとライン」

活用日	年	月	日 ( )	
希望する媒体 番号			部数 (リーフレット)	部