



いのち、ささえる大切なことば



“ゲートキーパー”ってなに？ 講座



う え ち ま ゆ み
講 師：上地 麻由美

(名護市社会福祉課 こころの健康相談員)

日 時：令和元年 5月30日(木)

午後7時～8時30分

定 員：20名(先着順)

参加費：無料

場 所：名護中央公民館・工作室

対 象：一般(興味関心ある方)

*申込期間：5月13日(月)～5月29日(水)

<内容>

- ・名護市の自殺の現状
- ・ゲートキーパーとは
- ・うつ病について
- ・ストレスへの対処法

- ☆家族や友人が悩んでいたら力になってあげたい
- ☆日ごろの人付き合いで「聞き上手」になりたい
- ☆「メンタルヘルス＝こころの健康」に関心がある

申込〆切 5/27

場所：名護中央公民館 茶室

一時預かり・・・(0歳～小学生)

講座開催中お子様の一時預かりも行って
おります。

希望の方は申込時にお伝えください。



♡申込・問合せ先 名護中央公民館 TEL：53-5428

平日午前9時～午後5時まで(受付)