

市民向け研修会 ・ 講演会のご案内

自殺予防対策事業 『 ゲートキーパー研修会 』

ゲートキーパー(命の門番)とは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援に繋がったり、見守る役割が期待される人のことです。特別の資格は必要ありません。研修会では、自殺予防の視点から「うつ」や精神疾患の理解を深め、声のかけ方などの対応を学びます。

【日 時】 令和 6年 3月 3日(日) 9時 30分～12時 00分

【会 場】 つくばみらい市保健福祉センター(古川 1015-1)

【講 師】 研究学園ななほクリニック

院長 おの しんご 小野 真吾 先生

【参加費】 無料 【定 員】 15名(予約制)

市内在住・在勤の方が参加できます。

電話(健康増進課)
または各予約フォーム
(QRコード)からお申し込みください。



予約フォーム



(令和 6年 3月 1日まで)

市民向け講演会 『 大人の発達障害 』

発達障害は、一見ただけではその特徴や苦労は分かりにくく、仕事や社会に出る中で、つまづきやすさを感じる人もいます。講演会では、成人期における発達障害の特徴を学びながら、社会参加しやすくなるための工夫や支援について考えます。

【日 時】 令和 6年 3月 6日(水) 10時 00分～12時 00分

【会 場】 みらい平市民センター(陽光台 3丁目 9-1)

【講 師】 茨城県発達障害者支援センター

カラーズ つくば うるの たかし 宇留野 高嗣 氏

【参加費】 無料 【定 員】 30名(予約制)

【備 考】 会場(みらい平市民センター)の駐車場には限りがあります。公共交通機関の利用もご検討ください。

予約フォーム



(令和 6年 3月 1日まで)

【申し込み・問い合わせ】

つくばみらい市健康増進課

☎ 0297-25-2100

月～金曜日(祝日除く)8:30～17:15

“こころ”の健康も気にかけてみましょう

ストレスがかかり過ぎると、『気分の落ち込み・不安』『やる気の低下』といった“こころ”の変化のほか、『睡眠や食事が不規則』『疲れやすい』など、“からだ”や“行動”にも影響することがあります。普段と違う変化が見られて、それが続く場合は、“こころ”が疲れているサインかもしれません。

- 落ち込みや不安が強い。
- イライラしやすくなった。
- 趣味を楽しめなくなった。
- おっくうに感じて疲れやすい。
- やる気が起きない。

- 寝つきが悪くなった。
- 食欲がなくなった。
- ミスが多くなった。
- 笑わなくなった。

※内容は一例です。

どうしよう…

- 普段と違うサインを感じたら、**休息することが大切です。**
- サインが続く場合は、お一人で抱え込まず、誰かに**相談することも考えてみましょう。**
- 市や県などで実施している相談窓口をご紹介します。**お気軽にご連絡ください。**



こころの健康相談（予約制）

精神科医による健康相談を予約制で実施しています。治療の必要性や対応の方法など、ご本人・ご家族からの相談をお受けいたします。実施日の前日までに申し込みください。

【日時】 令和6年3月15日(金)
14時00分～16時00分 ※1枠30分

【場所】 保健福祉センター(古川1015-1)

【申し込み】

- 電話(0297-25-2100)
- 予約フォーム(QRコード) ▶▶



健康増進課では、専門スタッフ(精神保健福祉士・保健師)による相談も随時お受けしております！

休日・夜間で相談可能な窓口（茨城県）

いばらきこころのホットライン

平日 029-244-0556 (9:00～12:00/13:00～16:00) ※祝日・年末年始除く

土日 0120-236-556 (9:00～12:00/13:00～16:00) ※年末年始除く

茨城いのちの電話

029-855-1000 (毎日 24 時間)

0120-783-556 (毎日 16:00～21:00/毎月 10 日 8:00～翌日 8:00)



SNS による相談窓口（NPO 法人）

LINE などの SNS やチャットで悩みを相談できます。詳しくは、厚生労働省の特設サイトをご覧ください。

厚生労働省特設サイト(まもろうよこころ) ▶▶



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

【問い合わせ】

つくばみらい市健康増進課

☎ 0297-25-2100

月～金曜日(祝日除く)8:30～17:15