

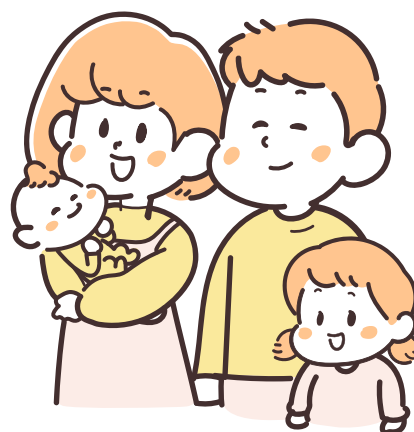
／思いが伝わる、こころが軽くなる／

# 自分も相手も大切にする コミュニケーション講座

日々の生活の中、人間関係に悩んだり、気持ちがうまく伝わらずに、モヤモヤしたりすることはありませんか？

家族や友人、職場の同僚など、色々な人とのコミュニケーションがある中、ときにストレスの原因になることも…。

ストレスとの向き合い方や、こころのケアなどのお話を通して、自分も相手も大切にできるコミュニケーションのヒントを学んでみませんか。



2026

日時

11/28<sup>土</sup> 10:00 ~ 12:00

会場

〒300-2422  
つくばみらい市古川 1015-1  
保健福祉センター

申し込み

〔電話〕 0297-25-2100

〔予約フォーム〕※下記のQRコードより

11/24  
まで

講師

医療法人清風会

ホスピタル坂東

精神看護専門看護師

あゆかわ

まなみ

鮎川 真奈美 氏



■ 会場での参加はもちろん、Zoomによる **オンライン参加も可能** です

■ つくばみらい市 **在住・在勤** の方が、**無料** で参加いただける講演会です



みらいんぞう®

／お問い合わせはこちら／

つくばみらい市健康増進課

0297-25-2100

(平日 8:30~17:15 ※土日祝は除く)

予約フォームはこちら

(いばらき電子申請・届出サービス)



そのサイン  
続くと  
ここ  
が  
疲れて  
いるの  
かも

最近、気分が沈んでいることが多い…

集中力が続かず、ミスが増えた

睡眠や食事が不規則になった

普段より疲れやすい…  
体の痛みや下痢などの不調が続く…

楽しかったことが、楽しくなくなった…



これらのサインは一例ですが、多少であれば誰も経験があるものです。しかし、普段と違うサインが2週間以上続く場合は要注意です。うつ病など“ここ”の不調は、体の不調と同じで早めの相談や受診が大切です。

# こころの健康も大切に



こころの健康は、日々を充実させるためにとても大切なものです。  
こころが疲れていると感じた時は、無理せず休みながら、  
誰かに相談して気持ちを整理することも、こころの健康を守る方法の一つです。

一人で抱えず、誰かに相談してみませんか？

## こころの健康相談（予約制）

精神科医による健康相談です。  
治療の必要性や対応など、本人や  
家族からの相談をお受けいたします。

【日時】令和8年11月20日（金）

【場所】つくばみらい市保健福祉センター

【予約方法】※実施日の前日までにご予約ください

・電話：0297-25-2100

・予約フォーム（いばらき電子申請・届出サービス）▶▶▶



健康増進課では、精神保健福祉士・保健師による相談も随時受け付けております。

## 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）

## SNS相談 セルフチェック

ホームページでは、SNSによる相談窓口や、  
メンタルヘルスのセルフチェックに関する  
情報も掲載しています。▶▶▶

