

日常にひそむ “うつ”

～あなたの「こころ」は元気ですか？～

2月13日

木

14:00～16:00
(受付 13:30～)

あかし保健所 1F 多目的ホール (明石市大久保町ゆりのき通 1丁目 4番 7号)



中山 隼先生

医療法人財団光明会

明石こころのホスピタル (精神科医)

明石市地域自立支援協議会は、誰もが暮らしやすい街づくりの一助として、精神疾患をテーマに取り上げた講座の企画運営を行っています。

今回のテーマは、“うつ”です。みなさんは、最近、イライラしたり、気分が沈んだり、体がだるかったり、頭痛が続いたり、眠れないなど、心身からのサインはありませんか？

このサインをほうっておくと、こころのカゼと呼ばれる“うつ病”や体に症状が出る心身症といった病気を引き起こしかねません。疲労がたまれば体がカゼにかかりやすくなるように、こころもストレスや疲労がたまればカゼをひいてしまいます。

“うつ”に関する正しい知識を学び、ご自身のメンタルヘルスについても考えてみませんか。
多数のご参加をお待ちしています。

FAX：078-924-9134（※送信票不要）

令和元年度 市民向けメンタルヘルス講座

参加申込書

申し込み日： 月 日

お名前	
連絡先 (電話番号)	
所属先 ※ある場合のみ	
必要とされる 配慮等	手話・要約筆記・その他 ()

◇申込期限 令和2年1月31日（金）

○申し込みは先着順（定員50名）となります。
定員に達し次第、申し込みを締め切らせていただきます。

○会場には駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用ください。

【お問い合わせ・送信先】

明石市基幹相談支援センター（担当：足立・後藤）

（社会福祉法人 明石市社会福祉協議会）

明石市貴崎1丁目5番13号

（明石市立総合福祉センター内）

電話：078-924-9155 FAX：078-924-9134