

「悩み相談を受け取る」「元気がない方に声をかける」術をみがく

対話スキルアップセミナー

事業所の研修として
開催・申込してみませんか？

「仕事や子育て・介護」「自身の健康」「人間関係」たくさんの方がさまざまな悩みを抱えています。あなたも身近な方から相談を受けたり、自身も人に相談したりすることはありませんか？

すぐに悩みを解消するのは難しくても、話したことできっと心は軽くなったことでしょう。職場のメンタルヘルス対策や従業員研修の一環として、参加・開催はいかがでしょうか。

開催について 9月頃の開催を予定しています。

メールや電話でご希望いただければ、日程が決まり次第開催について詳しい内容を記載したチラシを送付します。ご確認いただき、参加をお申込みください。

また、一度に20人程度の参加人数が見込める場合は、事業所個別にセミナー開催もお受けしますのでお問い合わせください。(令和5年度は先着1か所の予定)

内容 ◆臨床心理士や精神保健福祉士等の相談対応の専門職による講話 (1時間～1時間半程度)

メンタルヘルス対策を通して、相手に安心感を与える話の聞き方や不調のサインを出している人への声かけ等を学ぶことができます。

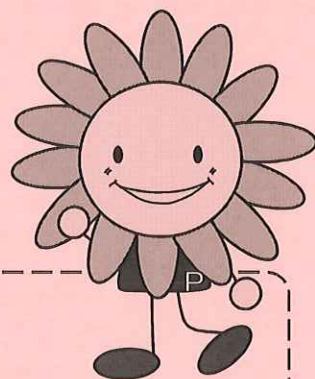
職場に限らず、家庭内や近所付き合い等、様々な場面で活用できるスキルをみがくことができます。

◆市保健師から「こころの体温計」等の事業紹介(5分程度)

◆こころの健康に関するキャンペーングッズ配布

参加費・開催費 無料

村山市健康づくりキャラクター
ぽっぴー



【問合・申込先】村山市保健課 TEL: 0237-55-2111 (内線 136)

担当: 矢萩 Mail: hoken@city.murayama.lg.jp

※このセミナーは「いのち支える村山市自殺対策計画」の心のサポーター(悩んでいる人に早く気づき、適切な見守りや支援につなげることができる人)の養成講習会を兼ねています。