

# メンタルヘルスケア講座

～職場の仲間のココロの不調に気づくために～



## ● ぜひご参加ください！！

- ・ 同僚や従業員に元気がない方がいる
- ・ 声のかけ方や関わり方を知りたい
- ・ メンタルヘルスって何をすればいいの？

## ● 参加者の85%が参加して「よかった」と回答！

- ✓ 悩んでいる人へ具体的にどう接したら良いかを学べた
- ✓ 分かりやすく実践しやすかったです
- ✓ 職場でシェアしやすい内容でした

(令和6年度 参加者の声)



**日時** 10月10日（金） 午後2時～3時30分

**参加方法** オンライン・・・ Zoom

**講師** NPO法人ゲートキーパーTONARINO理事長 **森本 美花**  
(精神保健福祉士/公認心理師)

**定員** 100名

**申し込み** 二次元バーコードからお申し込みください。  
※ 10月6日(月)〆切



### 【備考】

講座2～3日前に講義資料およびZoomの参加URLをメールで送付いたします。  
前日までにメールが届かない等、不具合がある場合には下記までご連絡ください。

☎ 03-5984-4520 (練馬区健康部保健予防課) 平日午前8時30分から5時15分