

参加無料

メンタルヘルスのおはなし ～自分や身近な人の心の健康のために～

日常生活におけるこころの持ちようや物事のとらえ方の工夫など、こころの健康を保つためのポイントについて、専門家を招いてお伝えします！

日時

令和7年 **10月7日（火）** 15:00～16:30

会場

石狩市総合保健福祉センターりんくる 2階 交流活動室
(石狩市花川北6条1丁目41-1)

定員

会場参加 **50**名 ・ オンライン参加 (Teams) **30**名

講師

医療法人 トルチュ 氏家記念こどもクリニック
精神科医 **梅本萌李氏**



申込

【WEBからの場合】

申込期間 令和7年 **9月16日(火)～10月5日(日)**

右記2次元コードより申込フォームに必要事項を入力してください。



【電話からの場合】

申込期間 令和7年 **9月16日(火)～10月3日(金)**

申込先 石狩市 健康推進部 健康推進課

TEL: 0133-72-3124 (平日 8:45～17:15)

【聴覚や発語に障がいのある方】

FAX: 0133-75-2270 (名前、年齢、連絡先をご記載ください)

聞こえない方のために情報保障があります

規則正しく 食事をする

食事の偏りは、
こころにも
大きく影響します。

夜更かしせず 朝起きて 日光を浴びる

朝に光を浴びると
生体リズムがリセットされ、
良質な睡眠がとれます。

適度に 体を動かす

適度な運動は、免疫力や
心肺機能を高めると
言われています。

こころのお手入れ してみませんか？

こころの セルフケア 7か条

気持ちを自由に 書き出してみる

素直な気持ちを紙に
書き出すだけでもOK。
大切なのは、よかった！
嬉しかった！などのプラスの
気持ちも書き出すことです。

ストレスはためこまずに こまめに発散する

汗、声、涙、笑、排泄など
出すもの出してストレスを
追いだそう。

ちいさな 「ご褒美タイム」をつくる

生活様式が変化している中では、
「好きなこと」「楽しいこと」を
忘れがち。
趣味の音楽やスイーツなど、
こころが喜ぶご褒美タイムを
つくりましょう。

安心できる人に 素直な気持ちを 話してみる

ストレスを感じた出来事を
人に話してみると、自然と
思考が整理されて、
気持ちが落ち着いてくるもの。

こころの健康に関する相談先はこちら

・よりそいホットライン ☎ 0120-279-338 (24時間対応)
(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

・SNSで相談したいとき「まもろうよこころ」で検索



・どこに相談したらいいかわからないとき「いのちと暮らしの相談ナビ」で検索



・いのちの電話 ☎ 011-231-4343 (24時間対応)
(社会福祉法人 北海道いのちの電話)