

平成27年度 働く若者のための認知行動療法講演会

コミュニケーション・ スキルアップと じぶんメンテナンス

働くということは仕事を覚えるだけでなく、その環境に自分を適応させ、変化させることが求められます。日々とまどったり、葛藤を感じることもあるのではないのでしょうか。毎日生き活きと働くために、職場で役立つコミュニケーションのコツや普段から使えるセルフケアの方法について学び、ステップアップしませんか？

講師 **伊藤 絵美 氏**

(洗足ストレスコーピング・サポートオフィス 所長)



洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長、千葉大学大学院医学研究院、子どものこころの発達研究センター特任准教授。慶應義塾大学文学部人間関係学科卒業、同大学大学院社会学研究科博士課程修了(臨床心理学専攻)、博士(社会学)、臨床心理士、精神保健福祉士。

日 時 平成27年10月20日(火) 14:00～16:30(受付13:30～)
会 場 あいれふホール(福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ10階)
対 象 10～30歳代くらいまでの方、その他関係者。
定 員 250名(先着順)
申込方法 裏面をご覧ください。

入場
無料

申込締切 平成27年10月13日(火) ※定員になり次第、締め切らせていただきます。

ひとりで悩まないで、誰かと話してみしてほしいのです。

自殺予防に関するご相談は.....

 **092-737-1275**

電話受付時間 平日10:00～16:00(祝日および年末年始を除く)

福岡市精神保健福祉センター(福岡市自殺予防情報センター)

詳しくは [福岡市 精神保健](#) [検索](#)



最近、
どげんね？

あなたの言う気(勇氣)をください。

大切な人の様子が“いつもと違う”と感じたら、
ためらわずに声をかけてみてください。
そして、耳を傾けてみてください。

福岡市自殺予防キャンペーン関連事業

9月6日(日) 10:00~16:00

こころと法律の相談会

弁護士・司法書士の法律専門職と精神保健福祉士・臨床心理士・社会福祉士等が同席し、借金や労働、こころの不調等を抱える方の相談(面接および電話)に応じます。

会場: あいれふ7F第2・3研修室(中央区舞鶴2-5-1)

面接相談: 無料、予約優先、定員18人

電話相談: ☎092-737-1275 無料(通話料は本人負担)

9月9日(水) 12:00~13:00

ほっとけないさん街頭キャンペーン

ほっとけないさん有志が市民の皆さんに声掛け・啓発グッズの配布をとおして、自殺予防への関心を促すとともに、ほっとけないさんの輪を広げます。

会場: 天神地区

※終了時間は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

9月10日(木) 13:30~15:30

ほっとけないさん研修 (ゲートキーパー養成研修)

自殺問題について正しく理解し、自分にできる自殺予防について考えます。

会場: 東区保健福祉センター(東区箱崎2-54-27)

対象: 市民(定員70名)

講師: 福岡県立大学人間社会学部 教授 小嶋 秀幹 氏

10月

福岡市健康づくり月間

各区保健福祉センター健康フェア(各区1日間)において、うつ病や自殺予防に関する展示コーナーを設置します。



講演会申込方法

①氏名②住所③電話番号をご記入のうえ、eメール、ハガキ、FAXでお申込みください。

eメールの場合 s.hoken@nag.co.jp

ハガキの場合 〒810-0074 福岡市中央区大手門2-1-10西鉄大手門ビル2階
(株)西鉄エージェンシー内 福岡市自殺予防キャンペーン事務局

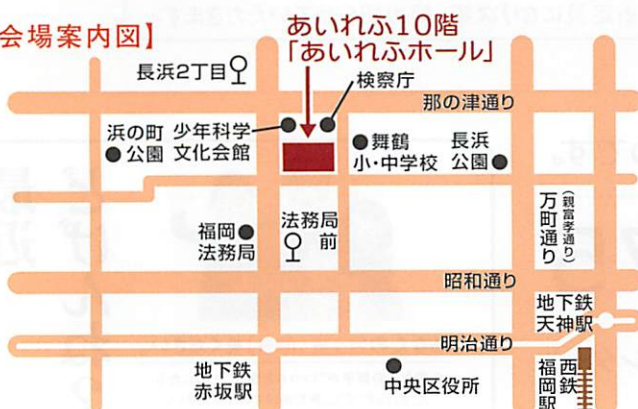
FAXの場合 092-781-8075 ※FAXで申込される方は、下記記入欄に必要事項を明記して、そのまま送信して頂いて構いません。

① 氏名	② 住所	③ 電話番号

申込締切 平成27年10月13日(火)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。※入場券(ハガキ)を10月16日(金)迄にお届けいたします。
※いただいた個人情報、本講演会運用のために使用し、他に使用することはありません。

【会場案内図】



【交通のご案内】

<バス>

- ◆西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩1分(那の津通り)
- ◆西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ◆「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

<地下鉄>

- ◆地下鉄「赤坂」駅で下車し、3番出口より徒歩約4分

【会場】

〒810-0073福岡市中央区舞鶴2-5-1あいれふ10階「あいれふホール」