

令和5年度

# こころのケア相談セミナー

様々な心の健康問題を抱えた方の相談に当たる支援者が、効果的な支援ができるよう、正しい知識を身につけるとともに、心構えや具体的な方法について学びます。

## 日程と講演内容

日時	内容	講師
① 8月25日(金) 午後3時30分から 午後5時00分まで	若者支援者向けSOSの受け方 ～助けてのサインを見逃さない～	秋田大学 自殺予防総合研究センター 副センター長 太田 英伸先生
② 9月12日(火) 午後2時00分から 午後3時30分まで	現代のギャンブル依存症とその予防対策	秋田大学大学院医学系研究科 教授 米山 奈奈子先生
③ 10月18日(水) 午後2時30分から 午後4時00分まで	睡眠とこころの健康について ～睡眠休養感を得るためには～	秋田大学大学院医学系研究科 講師 竹島 正浩先生
④ 11月17日(金) 午後2時00分から 午後3時30分まで	アルコール依存症からの回復および 依存症の予防とは	医療法人回生会 秋田回生会病院 精神保健福祉士 根田 悠士先生
⑤ 12月14日(木) 午後2時00分から 午後3時30分まで	支援者のメンタルヘルス ～ストレスと上手に付き合うには～	医療法人慧真会 協和病院 臨床心理士 浅沼 知一先生

◆ 方法 Zoomによるオンライン研修

◆ 人数 先着80名

受講  
無料

## <申し込み・問い合わせ>

Eメールで件名を「こころのケア相談セミナー」として、氏名、所属、受講希望テーマを秋田市保健所 健康管理課へお知らせください。(複数受講可)

Eメール:ro-hlhm@city.akita.lg.jp