

## こころの講演会の開催について

健康推進部健康づくり課

我が国の自殺者数は、平成27年は約24,000人と報告されており、伊勢崎市では平成27年は43人の方が自殺で亡くなっております。

うつ病等こころの病気が自殺の要因と考えられることから、自らのストレスの状況を知り、解消につなげていくためのストレスマネジメントについて学ぶ、講演会を開催します。

### 記

- 1 テーマ** 自分のストレスの状況を知り、こころの病気を予防しよう  
～ストレスマネジメントって、なあに？～
- 2 日時** 平成28年10月22日(土) 午後2時～4時  
(受付：午後1時30分～)
- 3 会場** 緋の郷(円形交流館)
- 4 定員** 160人(先着順)
- 5 講師** 加藤 昌弘さん  
臨床心理士  
グループインサイト「こころの相談室」代表
- 6 入場料** 無料
- 7 申し込み** 9月23日(金)から各保健センター、健康づくり課へ、直接または電話にて申し込み