

参加無料 / 定員50名

あなたと、あなたの大切な人のための こころの気づき講座

～ゲートキーパー養成講座～

2026

11.15日 12.13日

時間 各日 10:30～11:30

会場 むつ市役所(大会議室A)

※全2回/両日参加できるむつ市民の方

申込締切

11.10火

まで

こころについて知り、
大切な人との関わり方を学んでみませんか？

この講座で学べること

①自分を大切にする

自分自身のこころに目を向け、自分を大切にすることを学びます。

②こころのSOSを知る

身近な人のこころの変化について学びます。

③関わり方を学ぶ

話を聴くためのポイントを学び、演習を通して実際に体験します。



講師紹介

青森県公認心理師・臨床心理士

中嶋 聡子 (なかじま さとこ)

「なんだかいつもと違うな」と感じた時、
どんなふうに声をかけたらよいのでしょうか。
自分自身のこころも大切にしながら、大切な
人との関わり方を学んでみませんか？

お申込み・お問い合わせ

☎ 0175-22-1111 (月～金 8:30～17:15)

むつ市健康づくり推進課 ☎035-8686 むつ市中央一丁目8番1号

WEBお申込み
はこちらから →

