

みんなで考えよう! メンタルヘルスと心の病

参加
無料

日時

2026.6.6(土)

14:00~16:00(開場13:30)

場所

とかちプラザ(帯広市西4条南13丁目1)



精神疾患の前段階とされるメンタルヘルスの不調は、誰もが人生のどこかで直面しうる身近な問題。子ども・若者の生きづらさや自傷、勤労者のストレス過多や長期療養、妊娠・出産に伴う不調、高齢者の認知症など、その形はライフステージによってさまざまです。セミナーでは、ライフステージごとの不調の特徴をわかりやすく解説し、対処法やストレスとの向き合い方、日頃できるセルフケア、家族や周囲が支える方法について紹介します。

幕別町出身

札幌医科大学
医学部神経精神医学講座 助教

講師 **柏木 智則氏**

1986年幕別町生まれ。幕別白人小、札幌東中、帯広柏葉高卒。2013年札幌医科大学医学部を卒業後、同大附属病院精神科診療医、江別市立病院精神科、北見赤十字病院神経精神科での勤務を経て、21年から同大医学部神経精神医学講座助教。専門はコンサルテーション・リエゾン医学、周産期メンタルヘルス、老年精神医学。



帯広市出身

札幌医科大学 医学部神経精神医学講座/
札幌医科大学保健管理センター

講師 **津山 雄亮氏**

1987年帯広市生まれ。帯広若葉小、帯広第八中、帯広三条高卒。日本大学文理学部心理学科、桜美林大学大学院臨床心理学専攻を修了。医療機関や教育機関での臨床業務を経て、2017年から札幌医科大学医学部に所属。現在は同大保健管理センターで学生・教職員のメンタルヘルス支援に従事し、自殺予防の研究・活動にも取り組んでいる。



お申し込み方法

①「整理券を手に入れる」または②「Googleフォームでお申し込み」にて受け付けています。
※先着順です。定員に達し次第受け付けを終了いたします。

①整理券を手に入れる

整理券配布場所▶

- 十勝毎日新聞社 本社受付(帯広市東1条南8丁目)
- かちまいサウスゲート(帯広市清流東2丁目11-6)
- かちまい札幌内販売店(幕別町札幌内桜町83-3)
- かちまい木野東販売店(音更町宝来東町北1丁目1-42)
- かちまい芽室(芽室町東1条3丁目20)
- OCTVサービスセンター(帯広市西17条南4丁目8-17)
- 音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)
- 幕別町百年記念ホール(幕別町字千住180)

②Googleフォームでお申し込み

右記専用フォームにアクセスし、必要事項を入力して返信ください。

※お申し込み後の確認メールは送信いたしません。



お問い合わせ

十勝毎日新聞社 社長室 ☎0155・22・2121(代表)