

睡眠は
最強のメンタル
セルフケア

人の心に寄り添うあなたの心もケアしましょう

睡眠リズムで整う！ メンタルセルフケア

ぐっすり眠って心をケア
あなたの睡眠習慣が
大切な人のメンタル不調
にも気づく「アンテナ」
になるんです

最近
心の健康が
乱れている私…

ゲートキーパーとは「生きることがつらくなるほど悩んでいる人に寄り添う人
資格や職業ではありませんので誰もがなれます

講師
石川 いづみ さん

都内の赤十字病院に入職し、手術室、救急外来、内科病棟にて臨床看護を経験。入退院を繰り返す患者様に関わる度に一次予防の重要性を感じ、産業保健の世界に飛び込む。そして、職域にて30年間、生活習慣病予防やメンタルヘルス不調対策に奮闘する。現在はフリーとなり、その人らしい豊かな人生を送るためのヘルスリテラシー向上の啓蒙活動に尽力している。

《所持資格》

- ・看護師・国家資格キャリアコンサルタント・産業カウンセラー
- ・食コンディショニングアドバイザー・健康マスター普及認定講師
- ・思春期保健相談士

日程

2025年 **10月26日** (日)

13時30分～15時30分 (開場13時)

終演後16時30分まで自由参加の参加者交流会も予定しています

会場

アミュゼ柏1階プラザ

(柏市柏6-2-22) 柏駅東口より徒歩7分

申込

申込受付は 9/1(金)～10/22(水)まで
柏市ホームページもしくは右のQRコードから



定員
100名

参加
無料

