

わかちあいの会について

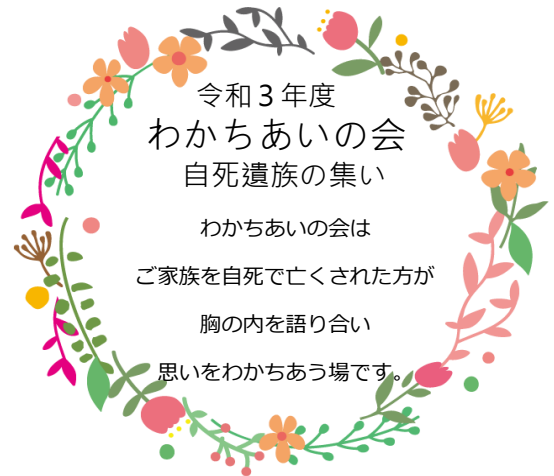
自死でご家族を亡くされた方で集まり、突然亡くなった大切な方への悲しみや深い思いを語り合う場『自死遺族の集い(わかちあいの会)』を開催しています。安心して語り、聴くことで、同じ思いをした方々と思いを感じることができます。秘密厳守、無理に話さなくてもかまいません

- ・開催日時:原則奇数月の第4土曜日 13時30分～15時30分
- ・参加費:無料
- ・参加ご希望の方はお問い合わせください。

※なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、開催を見合わせる場合もありますので、当センターホームページをご確認ください。

その他、三重県内には、自死遺族サポート団体『ガーベラ会』わかちあいの会もあります。
詳しくはこちらからご参照いただけます。

⇒ <http://www.miegabera.jp>



<ご案内> 近日開催予定のイベントです。詳細はセンターホームページをご覧ください。

令和3年度 県民公開講座

「思春期のこころの理解と接し方のヒント～今の時代を生きる子どもたちをどう支えるか～」

講師 東京学芸大学 教育心理学講座 准教授

博士(保健学) 臨床心理士・公認心理師 福井 里江 氏

令和3年10月2日(土) 13:30～15:30 オンライン研修

令和3年度 ひきこもり講演会

「個性が活かされる社会をめざして～ユニークな才能を受け入れる社会をつくる～」

講師 東京大学 先端科学技術研究センター 人間支援工学分野

教授 中邑 賢龍(なかむら けんりゅう) 氏

令和3年11月9日(火) 14:00～15:40 オンライン講演会

発行:三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL:059-223-5241(代) FAX:059-223-5242

URL:<http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします!
こころの健康

こころが不安定になっていませんか？

新型コロナウイルス感染症の流行により、感染症対策のための生活の変化や行動制限が私たちに大きなストレスをもたらしています。

こころの不調は自分では気づきにくい「少し疲れているだけ」などと放置してしまわずこころの健康に気を配っていきましょう。

新型コロナウイルス感染症から自分を守るために



規則正しい
生活リズムを保つ

毎日決まった時間に
起床・就寝



食事で
エネルギー補充

いろいろな食材から
バランスよく栄養をとる



身体を動かして
リフレッシュ

ウォーキングやストレッチ
筋トレなど



睡眠で
心身の疲れを癒す

お酒は
ほろ酔い程度で

刺激的なメディアの
情報は受け流す



「つらい」ときは、ひとりで我慢しないで
早めに身近な人や相談機関に話してみましょう