

# 友人・家族のこころの変化に気づき、 うまく寄り添う方法を学ぼう！

いのちの電話、ひとりで悩まず活用しよう！



参加  
無料

## (こころの健康づくり教室)

友人・家族が最近「なにか元気がないな」、「いつもと様子が違うな」と感じたことはありませんか？

どう声をかけたらいいか、迷ったことはありませんか？

悩んでいる方の「こころに寄り添う方法」の第一歩を学んでみましょう！

## 日時

令和7年1月22日(水)

10:00~11:50

## 場所

都市農村交流センター美郷館  
(新郷村大字戸来字風呂前10番地)

## 対象

どなたでも参加できます

しめきり 令和7年1月14日(火)

※席に余裕があれば、締め切りを過ぎても申込みできます。

## 申込み、問い合わせ

新郷村役場 厚生課

電話 0178-61-7555

FAX 0178-61-7575

メール [kousei@vill.shingo.lg.jp](mailto:kousei@vill.shingo.lg.jp)

※感染症対策として、マスクの着用をお願いします。裏面に参加申込書があります。

## 内容

- 保健所の自殺対策紹介
- 新郷村の自殺対策紹介

## ○ 講話

『みんなが地域のゲートキーパー』

講師 田中 真 氏

(認定あおもりのちの電話研修委員長、  
弘前大学大学院保健学研究科 准教授)

身近な方や近所の方のこころの変化に気づいたとき、どう話を聴き話しかければよいか、日常生活で活用できる基本姿勢を紹介します。

また、いのちの電話に長年かかわっている経験から、活用ポイントについて紹介します。

主催…青森県、青森いのちのネットワーク

併催…新郷村、新郷村職員会

【青森いのちのネットワーク構成団体】青森県医師会/青森県保険医協会/なみおか SSC/ほほえみの会/みちのくエンカレッジの会/つがる市精神保健福祉ボランティア「エールの会」/津軽アヅマルシェ/心の健康を考える青森県民会議/認定 NPO 法人あおもりのちの電話/精神保健福祉ボランティアリボンの会/NPO 法人日本心身機能活性療法指導士会青森県支部/当事者活動サークルアメノチハレ/青森笑いヨガハッピー会/特定非営利活動法人青森音楽療法研究会/

# 友人・家族のこころの変化に気づき、 うまく寄り添う方法を学ぼう！

いのちの電話、ひとりで悩まず活用しよう！

新郷村役場 厚生課 行き

FAX : 0178-61-7575

お申込みしめきり : 令和7年1月14日(火)

## 参加申込書

参加者氏名

住所

当日連絡ができる電話番号

ファックスでの  
お申し込みは  
この用紙を使ってね！

