

こころの^{まな}学び^や舎

メンタルヘルスに関する動画を複数ご用意しました！
（各科目 30 分程度）
ご興味がある科目を自由にお選びいただき、
ご視聴ください。

さらに学びを
深めたい方へ！



【プログラム】

- ☆こころの病気の理解と対応
- ☆精神保健福祉の歴史と現状
- ☆依存症について
- ☆家族支援について
- ☆社会資源について
- ☆ボランティアについて
 - ・不眠について
 - ・ストレスケアについて

申込方法

本講座にお申し込みいただいた方に対して、令和7年11月4日（火）より動画を常時公開いたします。動画の視聴方法をご案内いたしますので、以下 URL 及び QR コードよりお申し込みください。（参加費無料）

<対象>

京都府在住の方及び京都府内に通勤・通学されている方

<URL、QR コード>

<https://forms.office.com/r/1hSkFThZFH>



※「京都府こころの健康推進員養成講座」（別紙参照）を受講するためには、本講座の必須科目（☆印のプログラム）の動画を視聴し、申し込みの際にそれぞれの科目で学んだ内容を記載する必要があります。

主 催：京都府

問合せ：京都府精神保健福祉総合センター 相談指導課

TEL：075-641-1810