



いのち  
支える



研修参加で  
100ポイント  
プレゼント！

令和7年度第1回地域自殺対策研修

いのちを支える

こころの応急処置

ゲートキーパーになろう

～メンタルヘルス・ファーストエイド～

参加費無料  
定員50名  
(事前予約制)  
※先着順

「毎日がつらい」「死にたい…」と身近な人から打ち明けられた時、どのように話を聴き、どのような言葉をかければよいでしょうか。

オーストラリア発祥のプログラム「メンタルヘルスファーストエイド（MHFA）」を用いて、こころの不調を抱えた方への具体的な接し方を、「うつ病」や「自殺予防」に焦点を置いて、ロールプレイを通じて学びます。

〔日 時〕 令和7年9月12日(金) 午後1時15分～午後4時15分

〔会 場〕 板橋区立グリーンホール2階ホール  
(東京都板橋区栄町36-1)

受付開始

8月18日(月)から

講師 齋藤 百枝美 先生

(東京薬科大学薬学部客員教授、  
メンタルヘルス・ファーストエイド®ジャパンインストラクター)

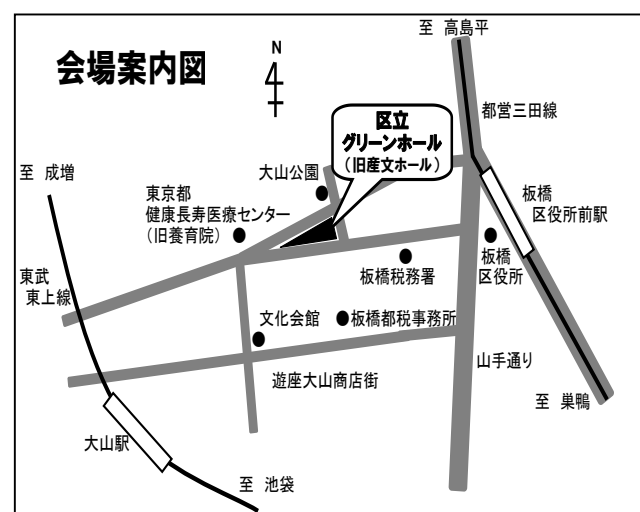
対象 板橋区在住、在勤、在学の方

申込先 板橋区電子申請サービス  
もしくは下記担当まで  
お電話にてお申込みください。



申込用  
二次元コード

【グリーンホールへの案内図】



東武東上線「大山」駅 北口から徒歩約5分  
都営三田線「板橋区役所前」駅 A3出口から徒歩約5分

問合せ 板橋区健康生きがい部健康推進課  
こころといのちの係 03-3579-2329