



いのち  
支える

令和7年度第2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8年3月12日(木) 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

2月12日(木)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)

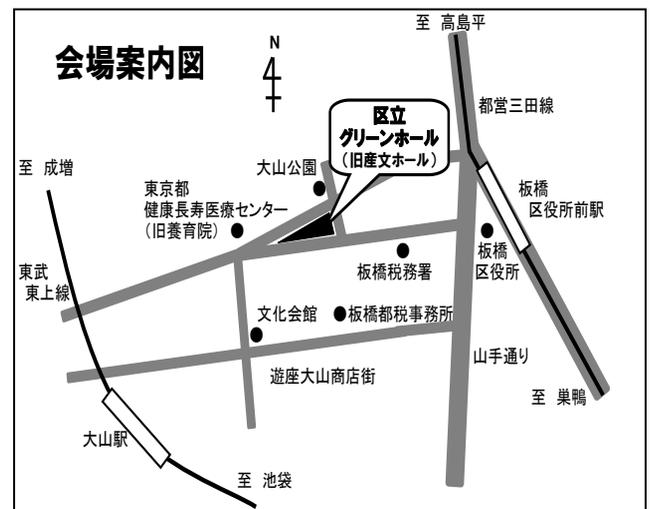
対象 板橋区在住、在勤、在学の方

申込先 下記QRコード  
もしくは下記担当まで  
お電話にてお申込みください。



電子申請申込用  
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

区設掲示板  
貼付承認済印

有効 8. 2. 16 から

期間 8. 2. 28 まで

板橋区役所  
板橋区町会連合会