

令和5年度 第2回ふくふく講座

メンタルヘルス対策講座

6月1日  
申込開始

6月30日 (金)

19時~21時

# 「うつ」を理解し 寄り添い、支え合う

【会 場】

宜野湾市

男女共同参画支援センターふくふく

【対 象】うつへの理解に関心のある方 40名

講師

植山愛佳さん

うえ やま あい か



「うつ」とは特別な病ではなく誰もがなりうる可能性のある病です。「うつ」を理解し、生きづらさを抱えている方へ寄り添った関わりが出来るよう、また支える側のセルフケアの大切さもお話していただきます。

株式会社BowL（うつサポート専門機関）リワークプランナー。利用者の個別支援・リワークプログラムの作成、運営を行い、企業、官公庁向けにメンタルヘルスの予防研修を担当。大学で心理学を学び、自身もメンタル不調を経験したことから、勉強したいという気持ちでBowLで働きはじめる。ひとりひとりが自分と繋がり、やりたいことや好きなことを素直に表現できれば、もっとあたたかな社会へ近づけるはず。そう願いながら、目の前の相手が大切にしていることを、同じ温度で大切にすることを心がけている。産業カウンセラー、ガーデンセラピーコーディネーターの資格を持つ。

【申込み】メールにて受付 ▶ [Kikaku21@city.ginowan.okinawa.jp](mailto:Kikaku21@city.ginowan.okinawa.jp)

件名：第2回ふくふく講座（6月30日） ①氏名（ふりがな） ②電話番号  
③メールアドレス（iCloud以外） ④託児の有無（6月22日〆切） ⑤講師への質問（ある方）

【問合せ】宜野湾市男女共同参画支援センターふくふく ☎896-1616 主催：宜野湾市

申込QR  
コード



宜野湾市男女共同参画支援センターふくふく  
宜野湾市人材育成交流センターめぶき

〒901-2213

宜野湾市志真志 1-15-22 (両センターの事務所はめぶき 2階です)

電話：098-896-1616 (ふくふく) 電話：098-896-1215 (めぶき)

FAX：098-896-1219

会場案内図  
道に迷われたら  
お電話ください  
(\*^^\*)

