

10月10日 世界メンタルヘルスデー  
川口市

# こころの健康講座

視聴  
無料

川口市保健所 YouTube 配信中

※ 講座視聴にともなう通信料は各自でご負担ください

- ✓ [私もあなたも知っておきたい！～女性のココロとカラダのこと～]  
独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター 精神科専門医・精神保健指定医 岩原 千絵 先生
- ✓ [ゲーム・ネットとの付き合い方 ～一緒に考えてみませんか～]  
オガタ心理臨床サービス 臨床心理士 緒方 広海 先生
- ✓ [仕事のストレスとどう向き合いますか？ ～いつまでも健康で働き続けるために～]  
医療法人白翔会 浦和神経サナトリウム 精神科医 日浦 悠斗 先生
- ✓ [こころの健康ってなんだろう 若者Ver. ～SODAかわぐちに話してみませんか？～]  
東邦大学医学部 社会実装精神医学講座 精神科医 内野 敬 先生
- ✓ [大人の発達障害 理解と対応～生活のしづらさを感じていませんか？～]  
柏駅前なかやまメンタルクリニック 精神保健福祉士 後藤 智行 先生
- ✓ [ゲートキーパー研修 ～ゲートキーパーになりませんか？～]  
オガタ心理臨床サービス 代表（公認心理師・臨床心理士）緒方 広海 先生

詳細は「川口市ホームページ」をご確認ください

川口市ホームページ 「こころの健康講座」URLはこちら  
<https://www.city.kawaguchi.lg.jp/soshiki/01090/020/seishinhokenhukushi/kawaguchishikokoronokenkoukouza/index.html>

二次元コードからもアクセスできます



こころの状態  
チェックしませんか？



## メンタルヘルスチェックシステム 「こころの体温計」

最近こころの疲れや不調を感じていませんか？  
日々の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。  
「こころの体温計」は気軽に利用できるセルフチェックシステムです。

詳細はこちら <https://fishbowlindex.jp/kawaguchi/demo/index.pl>  
※利用料はかかりません。（通信費は自己負担となります）

二次元コードからもご利用いただけます。



お問合せ

川口市保健所 疾病対策課 精神保健係



048-423-6748

受付時間：平日 8：30～17：15  
（土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く）