

## 育友会教養講座

去る7月15日に育友会教養講座を実施しました。講師に小里 里美さん（西濃保健所）をお招きして、「こころの健康づくり」をメインテーマに「岐阜県の自殺者の現状」「心の健康（うつ病について）」「ストレスとその対処の仕方について」「ゲートキーパーとは」「プレコンセプションケアについて」などについて、お話をうかがいました。お話ばかりでなく、グループワークなどを交え、和気あいあいと会を進めることができました。参加の皆さんもご自身と向き合う機会となり、今後の生活の参考になったことと思います。

