

子どもや若者のこころのサインに気づく： メンタルヘルスリテラシーの第一歩

～3月は自殺対策強化月間です～

今、若い世代の自殺が増えている現実があります。

自分や周りの人の心の状態をしっかり理解し、適切にサポートできる力、それがメンタルヘルスリテラシーです。

自分や大切な人たちのために、メンタルヘルスを守る方法を学び、実践することがますます大切になっています。

若者の心の健康を守るため、具体的な知識と実際に役立つ方法を一緒に学んでみませんか？



日時 **2026**
3/21 土 13:30 ~ 15:30

講師 同志社大学 心理学部 教授
石川 信一 さん

対象 **保護者・支援者など**

公認心理師・臨床心理士で、臨床児童心理学専門。スクールカウンセラーとして豊富な経験を活かし、こどものメンタルヘルスの増進を目指した研究や実践に取り組む。

定員 **先着 40名**

会場 **ゆめりあ うじ**
(JR宇治駅横)
4階 会議室1

＼お申込はメール・
お電話・当センター窓口にて／

参加費 **無料**

保育 **あり (要予約)**
6ヵ月～小学3年生
※申込多数の場合は抽選

お申込
メールフォーム



問合せ先

宇治市男女共同参画支援センター

☎ 0774-39-9377

✉ ouboyumeria@city.uji.kyoto.jp

主催 宇治市役所 地域福祉課・男女共同参画課