

働き世代のメンタルヘルス研修

～格好悪く泥臭くしなやかに生きるために～

不調を防ぐ環境をつくり、もしもの時も早く気づいて支え合う。

個人任せにしない温かい仕組みを、一緒に考えてみませんか。



【知っていますか？宮崎の現状】

- 宮崎市の自殺者数は前年より減少している一方で、「30代」及び「50代」の働く世代では増加している。

(令和7年警察庁自殺統計)

- 宮崎県は自殺率が全国でも高く、九州ではワースト1位。

日時

令和8年 8月 5日(水)
19:00 ▶ 20:15

対象者

宮崎市にお住まいで働いている方
宮崎市内で働く方

参加方法

現地会場(宮崎市保健所)
もしくは オンライン(スマホ・PC)
※後日、好きな時間に視聴できる
「アーカイブ配信」のみの希望も可能です。

参加費

無料

講師

医療法人清芳会 井上病院
精神科医 **米良 誠剛** 先生
～プロフィール～
精神保健指定医
日本精神神経学会精神科専門医
同専門医制度指導医

【⚡本研修で学べるポイント⚡】

- ①メンタル不調を起こさないための行動
- ②メンタル不調のサインの見つけ方
- ③専門医へのつなぎ方

【申込期限】

7月24日(金)まで



二次元コードを
スマホで読み取り
1分で申込完了!



<https://forms.gle/PwspjzVZoAvKQukA8>

問い合わせ先 

宮崎市健康支援課 ころの健康係

TEL: (0985) 29-5286

Email: 10zousin@city.miyazaki.miyazaki.jp

本研修は、宮崎市自殺対策研修会として実施しています。