# メンタルヘルスと
# アディクションの基礎知識

## ストレスとうまく付き合う方法を知っていますか？

一人でストレスを抱え込み、こころの痛み止めとして、何かに頼りすぎてしまうとアディクションを引き起こす可能性があります。今回、どのようにストレスと向き合うとよいのか、また、こころと体を守るためのメンタルヘルスのセルフケアについて学びたいと思います。アルコールの健康障害についてもお話しします。皆様のご参加をお待ちしております。

日　時　　**令和元年12月４日（水曜日）**
**午後１時30分～午後３時30分（受付:午後１時～）**

講　師　　地方独立行政法人　神奈川県立病院機構　神奈川県立精神医療センター
医療局長　小林　桜児　氏

対　象　　県民、学生、教員及び関係機関職員等

定　員　　40名（事前申し込み）※総定員130名の内、一般枠40名、学生枠90名

場　所　　東海大学　湘南キャンパス６号館　６B−103教室（平塚市北金目4−1−1）
＊地図は裏面を参照してください

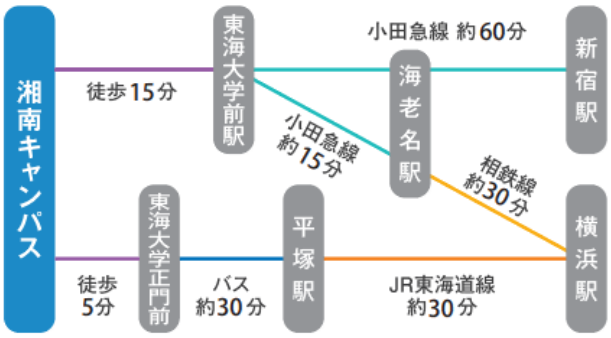
参加費　　無料

申込み　　神奈川県精神保健福祉センター相談課まで、電話又はＦＡＸによりお申込みください。
電話　045−821−8822（代表）　ＦＡＸ　045-821-1711

申込み締切り　　12月２日（月曜日）

（主　催）神奈川県精神保健福祉センター
（共　催）学校法人東海大学　健康学部
神奈川県平塚保健福祉事務所

問合せ先
神奈川県精神保健福祉センター相談課
電話　045-821−8822（代表）




**東海大学湘南キャンパスへの交通アクセス詳細**
小田急線（新宿より快速急行約 60 分、小田原より約 25 分）「東海大学前」駅下車徒歩約 15 分、
または JR 東海道線「平塚」駅下車「東海大学行き」または「秦野駅行き」バス（約 30 分）で「東海大学正門前」下車徒歩約 5 分

【ＦＡＸ送信票】神奈川県精神保健福祉センター相談課　FAX　045-821-1711

（送付票は不要です。この用紙のみお送りください。）

# 令和元年度　酒害予防講演会　申込書

| 氏　　名 | 電話番号 | お住まいの市町村名 | 所　属 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

※　12 月 2 日（月）までにお申込みください。