

(令和6年度)

9月13日(金) 精神保健講話

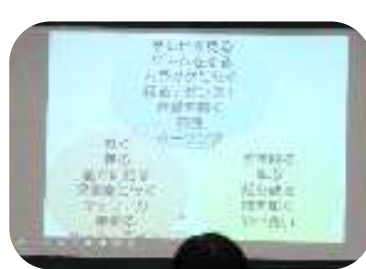
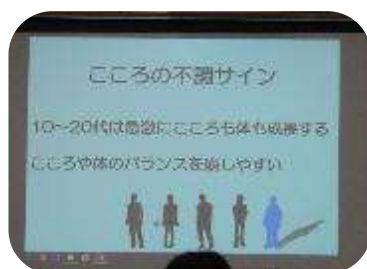
講師は、三重県立こころの医療センター ユース・メンタルサポートセンターMIEからお招きしました。

こころの病気とストレスの関係を知り、ストレスの対処法と困った時の相談先やSOSの出し方などについて学びました。



こころの病気とは。。。

相談していいんだよ。。。



気分転換・ストレス解消法

