若い世代の心を支えるヒントがここに！

心の健康づくりフォーラム

テーマ　「こころの健康を支える」
～コミュニケーションとセルフケアのヒント～

定員
会場 300名
web参加 200名

入場無料

日時　令和8年12月8日（火）
午後1時30分～午後4時まで

場所　佐賀県立生涯学習センター　アバンセ
佐賀市天神3-2-11

対象者　職域・地域でのメンタルヘルス関係者、
一般県民の方々

要予約！お申込みは裏面をご参照ください

特別講演

「若い働き世代の『しんどい』に気づく、支える、つなぐ」



講師　臨床心理士・公認心理師　中島（なかしま）　美鈴（みすず）　先生

福岡生まれ。心理学博士（九州大学）。
東京大学、福岡大学などでの勤務を経て、現在は九州大学大学院人間環境学府学術協力研究員、肥前精神医療センター臨床研究部非常勤研究員。２０２６年株式会社 TimeDesign Lab 設立。
NHK「あさイチ」などメディアにも出演されている。

実技と講演

「こころを整える『からだ』のセルフケア」



講師
理学療法士　空閑（くが）　雄治（ゆうじ）　先生

佐賀県みやき町出身。医療機関で理学療法士として勤務し、
運動器疾患や慢性疼痛などのリハビリテーションに携わる。
近年は腰痛予防や転倒予防、職場環境改善など、
働く人の健康づくりにも取り組んでいる。

主催　厚生労働省佐賀労働局／佐賀県／佐賀県精神保健福祉協会／（独）労働者健康安全機構
佐賀産業保健総合支援センター／（一社）佐賀県労働基準協会／全国健康保険協会佐賀支部

後援　佐賀県医師会、（一社）佐賀県精神科病院協会、佐賀精神科診療所協会、（一社）佐賀県公認心理師協会、
佐賀県経営者協会、佐賀県中小企業団体中央会、佐賀県商工会議所連合会、佐賀県商工会連合会、
（一社）佐賀県法人会連合会、佐賀県農業協同組合中央会、日本労働組合総連合会佐賀県連合会、
佐賀県労働組合総連会、（福）佐賀いのちの電話、朝日新聞社、佐賀新聞社、西日本新聞社、毎日新聞社、
読売新聞西部本社、ＮＨＫ佐賀放送局、サガテレビ、ぶんぶんテレビ、ＮＢＣラジオ、エフエム佐賀

近年、経済や産業構造、社会情勢が大きく変化する中、
家庭や地域、職場など、さまざまな場面で心の健康に関する悩みを抱える人が増えています。

今回のフォーラムでは、特に若い世代の心とメンタルケアに焦点を当て、
ストレスへの上手な対処法や、良好な人間関係を築くためのコミュニケーションについて、
一緒に考えます。

日頃から実践できる心の健康づくりのヒントを、講話だけでなく、
実践を交えながら分かりやすくお伝えします。
家庭や職場、地域でのより良いコミュニケーションにつなげ、県民の皆さまが
心身ともに健やかに暮らし、働くことができる社会を目指します。

企業・団体の人事労務担当者、地域でメンタルヘルスに関わっている方をはじめ、
県民の皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



申込方法

右のQRコードよりお申し込みください。

1回につき最大5名まで
申し込みができます。

※会場定員（300名）になり次第締切ります。

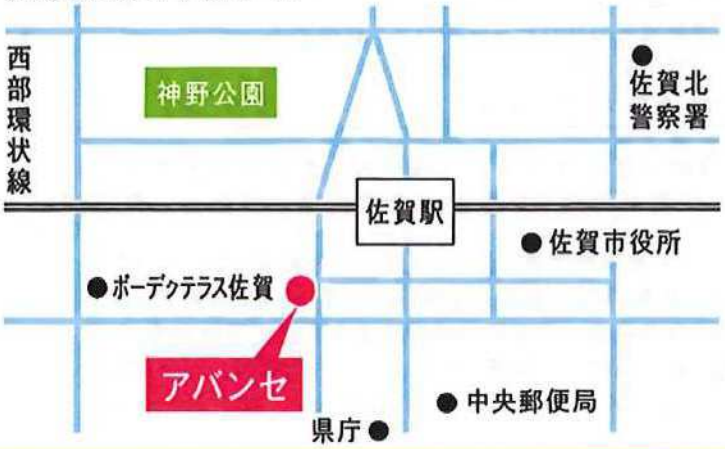
※オンライン(Zoom)による参加も可能で、
オンライン参加で申込された方には
開催日までに招待メールをお送りします。
招待メールに記載のURLより接続し、
ご参加ください。

申込締切日 令和8年11月24日(火) 要予約！

問合せ先 ○ 佐賀県精神保健福祉協会　電話 0952-73-5060

会場アクセス

佐賀県立生涯学習センター「アバンセ」1階ホール
佐賀市天神3丁目2-11



プログラム

13：00～	受付
13：30～	開会
13：35～	空閑先生の講演
14：25～	中島先生の講演
15：55～	閉会

※プログラムの内容・時間は変更になる場合があります。