

2025

市川市こころの健康講座

専門の先生が
わかりやすく
解説!

参加
無料

子どもと関わる
すべての方へ

思春期 のこころに寄り添う

子どもたちのSOSに気づいた時
私たちにできること

子ども若者の
自殺予防



定員
200名
事前申込制

12.12 金 2025

全日警ホール
10:15 → 11:55
10:00 受付

講師



国立健康危機管理研究機構
国立国府台医療センター

水本 有紀氏
YUKI MIZUMOTO

児童精神科医師。子どものこころ総合診療センター 子どもこころ医療研究室室長

市川市ゲートキーパー養成講座の一環として行う講演会です。思春期は子どもが大きく成長する一方で、こころが揺れ動きやすい時期です。子どもたちが置かれている現状を知り、SOSに気づき、どのように受け止めて関わるか一緒に考えましょう。

対象 市川市在住・在勤・在学の方

申込開始 令和7年10月21日(火)
定員に達し次第締め切ります。

申込方法 Web申込(ロゴフォーム)
右記の2次元バーコードより



ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて必要な支援につなげる人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

申込・お問合せ

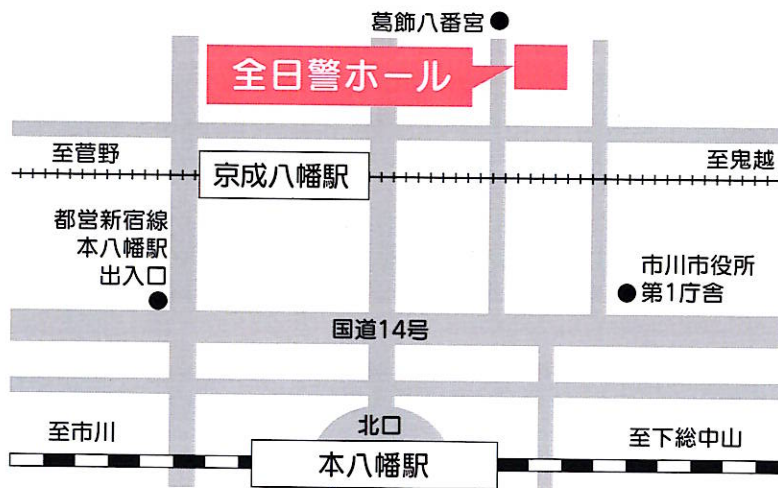
市川市保健センター健康支援課

☎ 047-316-1036

2025

市川市こころの健康講座

会場案内



注意事項

公共交通機関でお越しください。(駐車場の台数に限りがございます)

電話での問い合わせや市のホームページ等で最新情報をご確認ください。

全日警ホール

住所：市川市八幡4-2-1

JR総武線、都営新宿線本八幡駅から 徒歩約8分
京成線京成八幡駅から 徒歩約5分

こころの疲れを感じていませんか？

「眠れない」「気力がない」「食欲がない」...などの症状はありませんか？

「こころの体温計」は、携帯、スマホ、パソコンで気軽に利用できる、メンタルチェックシステムです。
簡単な質問に回答すると、ストレス度などがキャラクターになって表示されます。

こころの体温計 ためしてみませんか？

市川市 こころの体温計

検索

<https://fishbowlindex.jp/ichikawa/>



本人モード 結果画面(例)

本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。



アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

