

こころのSOSに気づく・つながる・支える ～ひとりで抱え込まないためのこころのヒント～

2026年
3月31日まで
動画公開中

「なんだかつらい」「どうしたらいいか分からない」そんな気持ちを抱えていませんか？

大切な人に、どう声をかけたらいいか分からないと悩んでいませんか？

この講演会では、こころのSOSに「気づく」こと、周り「つながる」こと、そして「支える」ための具体的なヒントをお届けします。

どなたでもお気軽にご視聴いただけます。

こころの健康について一緒に考えてみませんか？

講師

筑波大学附属病院 精神医療・自殺対策連携センター
精神保健福祉士 松尾真裕子氏



講演内容

※この講演会は、配信期間内にYouTubeで動画を視聴いただくものです。

#1 学生編 (17分)



#2 働く世代編 (14分)



#3 周りの人編 (19分)



視聴方法

- パソコン・スマートフォン・タブレット端末等で視聴ください。
- 申し込みは不要です。
- 視聴料は無料ですが、通信料は自己負担となります。
- 本講演会の録画・録音・二次利用・SNS等への投稿は控えください。
- 字幕を希望する方は、YouTubeの設定画面から字幕をオンにしてからご視聴ください。
(日本語は自動生成、外国語は自動翻訳になります。)



左記の二次元コードから
視聴後のアンケートに
御協力をお願いいたします