

認定看護師・専門看護師主催

# こころの健康教室

演題

## トラウマを知る第一歩!!



山梨県立北病院  
トラウマケアワーキング  
公認キャラクター トラ先生

ご案内

近年注目されているトラウマ（こころのケガ）。災害や犯罪など、生死に関わるような特殊な状況を日本人の6割の人が体験するといわれていますが、こころのケガは誰しものが体験するといわれています。トラウマは目に見えるものではありません。多くの人たちが正しいトラウマの知識や対応を身につけることで、これまでのこころのケガを癒し、これからの自分や家族、友人、恋人、同僚など多くの方のこころを守ることに繋がります。

「トラウマだからあの場所を避けています」「トラウマがあるから〇〇な人は苦手です」といった考えは当然な反応ではありますが、生活の幅を狭めたり、人との付き合いを極端に制限してしまうことがあります。自分らしく生きるために、トラウマの知識や対応法を一緒に学んでみませんか？

日時

令和6年1月21日(日)

14:00~15:00(受付開始13:30)

参加費  
無料  
定員30名

講師

山梨県立北病院 精神科医

「トラウマの知識と対応法」

児玉 啓輔

山梨県立北病院 精神看護専門看護師

「トラウマから自分や周りの人を守るには？」

渡邊 圭子

会場

山梨県立図書館 交流ルーム102室

●お申込み・お問い合わせ先

電話：0551-22-1621 FAX：0551-23-0672

裏面申込書にご記入の上、FAXもしくはお電話でお申し込みください。

山梨県立病院機構 山梨県立北病院  
担当窓口：外来 武井・斎藤

# こころの健康教室 <参加申し込み書>

名 前	電話番号

宛先：山梨県立北病院

看護部 外来 武井・斎藤宛て

F A X : 0 5 5 1 - 2 3 - 0 6 7 2