

『グリーフケア

～大切な人をなくした時～』

【日 時】 令和7年9月11日（木）
13時30分～15時00分
（受付13時開始）

【場 所】 東温市総合保健福祉センター
3階 大会議室

【講 師】 独立行政法人国立病院機構
四国がんセンター
心理療法士（公認心理師・臨床心理士）
井上 実穂 先生

【対象者】 東温市民

【申込（要予約）】 資料等の準備のため、事前に下記まで
ご連絡をお願いします。

東温市総合保健福祉センター 健康推進課
（電話：089-964-4407）

グリーフ（悲嘆）とは、大切な人を亡くしたときにおこる様々な反応のことを
言います。

こころやからだ、行動がどのように変化することがあるか知っていますか。
一緒に学んでみませんか。



ぐっすり眠れていますか・・・？



「眠れない」「食べられない」「やる気が出ない・・・。」
こんな症状ありませんか？

左記の二次元コードより、不眠・ストレスのセルフチェックができ
ます。ぜひご活用ください！