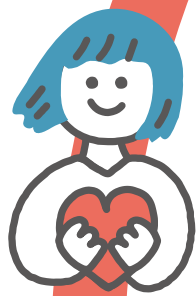


令和8年度 八戸市 こころといのちの講演会



日常からできる こころのケア

【災害支援から学ぶこころの守り方】

日常生活からできるこころのケアについて、災害支援の経験を
交え、**こころを守る方法**について学びます。ストレスとこころの関
係を理解し、一緒に**ストレスへの対処法**や**セルフケアの方法**を
学びませんか？



2026 **8.30** 日

受付 13:00 ~

13:30 ~ 15:00

八戸市総合保健センター

1階大ホール（八戸市田向3丁目6番1号）

岩手医科大学医学部 神経精神科学講座教授

講師

大塚 耕太郎 氏

おおつか こうたろう

【略歴】

岩手医科大学医学部神経精神科学講座教授(神経精神科学分野)／岩手医科大学医学部災害・地域精神医学講座特命教授／岩手県こころのケアセンター副センター長

【専門医・認定医・指導医】

日本精神神経学会、日本総合病院精神医学会、日本臨床精神薬理学会、日本老年精神医学会、日本精神科救急学会



定員

100名

参加費

無料

申込方法

電話 または
申込みフォーム



申込期限

8.21 金

どなたでも
参加できます！

お問い合わせ

八戸市保健所（保健予防課保健福祉グループ） ☎ 0178-38-0717

 **八戸市**
Hachinohe City