

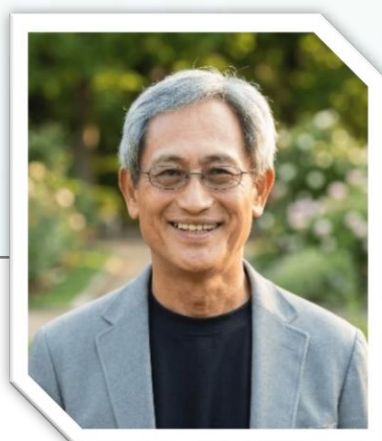
誰かの『助けて』に応えるために

～ 身近な人の心に寄り添う、
私たちにできること ～

2026.10.30 金

13:30～15:30 (13:00 受付開始)

【会場】山梨県立文学館 (甲府市貢川 1-5-35)



講師：しもその そうた 氏
下園 壮太 氏

NPO 法人メンタルレスキュー協会理事長。

防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。2015 年 8 月定年退官。

陸上自衛隊初の心理幹部として多くのカウンセリングを経験。

自衛隊の衛生隊員などにメンタルヘルス、コンバットストレス（惨事ストレス）対策を教育。

『ワーママが無理ゲーすぎてやばいのでカウンセラーの先生に聞いてみた』（時事通信社）など、
著書 60 冊以上。

ニュース番組『ミヤネ屋』や『ホンマでっか！TV』などメディア出演多数。

【対象】 関心のある方／支援者等

【定員】 先着順 300 名

【参加費】 無料

【申込】 10月26日（月）までに

①やまなしくらしネット

②電話（055-237-5741）

③FAX（055-242-6178）



[お申込はこちら](#)

※当日参加も可能ですが、定員に達した場合は入場をお断りすることがあります。

※予定が変更となる場合があります。最新の情報は市ホームページ等でご確認またはお問い合わせください。

主催：県央ネットやまなし 自殺対策・ひきこもり支援分科会

(甲府市、韮崎市、南アルプス市、甲斐市、笛吹市、北杜市、山梨市、甲州市、中央市、昭和町、市川三郷町、富士川町)

【問合せ先】 甲府市 精神保健課

〒400-0858 甲府市相生 2-17-1 TEL：055-237-5741 FAX：055-242-6178

県央ネットやまなし住民向けゲートキーパー養成講座申込書

甲府市 保健衛生部 生活衛生室 精神保健課 行

FAX : 055-242-6178

1	ふりがな お名前			
	連絡先 (Mail もしくは Tel)		お住いの 市町	市 町
2	ふりがな お名前			
	連絡先 (Mail もしくは Tel)		お住いの 市町	市 町
3	ふりがな お名前			
	連絡先 (Mail もしくは Tel)		お住いの 市町	市 町
4	ふりがな お名前			
	連絡先 (Mail もしくは Tel)		お住いの 市町	市 町
5	ふりがな お名前			
	連絡先 (Mail もしくは Tel)		お住いの 市町	市 町

※この申込書にご記入いただいた個人情報は、本講演会の運営にかかる目的のみに使用し、他の目的で使用することはありません。

※複数の方が申し込まれるときは、本用紙をコピーしてご利用ください。