令和８年度
こころの健康づくり講演会

若者の生きづらさに寄りそう

～ 死にたい気持ちとの付き合い方を考える ～



話すことで
見えてくることが
あります

子どもの
これからを
一緒に考える

思春期から青年期は、こころが大きく揺れ動く時期です。
若者が抱える生きづらさや「死にたい」という気持ちについて
理解を深め、保護者としてできる関わり方や見守り方を
一緒に考えてみませんか。

こんなお悩みはありませんか？

- ☑ 最近、子どもの元気がない気がする
- ☑ 悩みを抱えているようだけど、どう声をかけたらいいのだろう
- ☑ 子どもの気持ちを理解したい
- ☑ 家庭でできる支え方を知りたい



日 時 令和8年 **12月4日（金）**
10:00～11:30
（9:30 受付　開始）

会 場 **健康管理センター**
（佐倉市江原台 2-27）

参加費 **無料**

定 員 先着 **50人**
（市内在住・在勤）

講 師



芳賀 高浩 医師
クリニック中野 院長

千葉大学医学部卒業、医学博士。
内科医として約10年間の臨床経験を積んだ後、
精神科医として研鑽を重ねる。
令和4年4月にクリニック中野を開設し、
現在は中野区および杉並区において訪問診療に従事。
身体と心の両面から患者や家族に寄り添う診療を
行っている。

著書
『私のなかの希死念慮ちゃん
～精神科医が教える「死にたい」との付き合い方～』
（2025年8月刊行）

申し込み方法・問合せ先

● ちば電子申請サービス
右記の二次元コードを読み取ると、
申込画面にアクセスできます。

● 電話
043-312-8228
（月～金　8:30～17:15）

健康推進課（健康管理センター内）
担当：成人保健班

ひとりで
抱え込まないで

相談できる
場所があります

こころがつながる　やさしい社会へ