

□ まちなかメンタルヘルス実践講座2025 □

— ただ、そこにいることからはじめよう —

秋田駅前で、心と人とのつながりをやさしく考えてみませんか？

本講座は、大学生・高校生・社会人など、心のケアや対人支援に関心のある方なら誰でも参加できる公開講座です。

講義と実践を通じて、地域の中で「居場所」をつくる力、耳を傾ける力、自分をふりかえる力を育てます。

□ 心やメンタルヘルスに関心がある

□ 対人支援や福祉・教育に興味がある

□ 人と話すのがちょっと苦手だけど、なにかしてみたい

そんな方にぴったりのプログラムです。

講義は月1回（5月～翌年3月）、実践活動は秋田駅前で月2～4回。

一定の出席で修了証も発行されます。

主催：秋田大学大学院医学系研究科 地域心身医療学講座

お問い合わせ：roselineyong@med.akita-u.ac.jp（担当：助教 ロザリン・ヨン）

登録：<https://forms.gle/xD7Y9Ys5A2oWUTf4A>

□ 修了証の発行について

本講座では、**合計45時間程度の参加（講義・宿題・実践の合算）**をもとに、修了証を発行いたします。

以下の目安を参考に、無理のない範囲で参加してください：

□ 修了のための目安参加時間

項目	時間の目安例
講義参加	6回程度（2.5時間 × 6回）＝ 15時間
宿題・記述課題	講義ごとに0.5時間程度 × 6回 ＝ 3時間
実践活動	自由参加または担当として計9回程度 ＝ 約27時間
合計	約45時間