

# こころといのちの講演会

## うつ病の理解と、復職に向けての リワークディケア

うつ病とは？



うつ病は、特別な病気ではなく、誰もがなり得る病気です。本講演では、うつ病に関する知識や、周りにいる方ができるサポートの仕方、自身の健康に役立つセルフケアなどお話ししていただきます。また、復職に向けたサポートとして、リワークディケアについても事例を交えて講演していただきます。

一緒に学んでみませんか？ 皆様の参加をお待ちしております。

2026

日時 3/10(火) 14:00～15:30  
定員 先着 60名 費用 無料

会場 狹山市中央公民館  
3階第1ホール

〒350-1305  
埼玉県狭山市入間川1-3-1  
(狭山市市民交流センター内)

講師



関口 隆一先生

精神科専門医  
新狭山かえでクリニック 院長

＼お問い合わせはこちら／  
**04-2959-5811**  
主催：狭山市保健センター

お申し込みは  
こちらから  
3/5まで

