

思春期・青年期

こころの健康づくり講演会

ぐっすり休めていますか？
楽しい時間を過ごせていますか？
子どもから大人へと成長・自立していく時期である
『思春期・青年期のこころ』について、
一緒に学び、考えてみませんか？



2026年
令和8年

11.23

月祝
MON
HOL

13:00
START

第1部

13:00 ▶ 14:45

テーマ

生活習慣がメンタルを守る！
メンタル強化には生活習慣改善が近道

講師

KARADA CONDITIONING「THANKS」代表
理学療法士 杉野 伸治氏

こころの
コンディショニング

学校への意欲を失った学生や、
ゲーム・スマートフォンが
手放せない、など様々なスト
レスの影響を受けた若者や、
その保護者等と向き合っ
てこられたご経験をお話
くださいます。

第2部

15:00 ▶ 16:45

テーマ

児童・思春期外来における
子どもの健やかな成長への支援について

講師

心療内科新クリニック 院長
精神科医 森 貴俊氏

医療で
何ができるの？

現代社会において、子ども
たちが抱える心の問題は複雑化・
多様化しています。子どもたちの
医学的診断だけでなく、心理面や
生活環境を評価し、特性に応じ
た支援について、専門医より
ご紹介いただきます。

時間

13:00 ▶ 16:45

場所

長崎市役所 2階（魚の町4-1）
『多目的スペース』

対象

長崎市民 または
長崎市に通勤・通学する方

申込

令和
8年

11.13

金
Fri

までにお申込みください

定員

150人



https://apply.e-tumo.jp/city-nagasaki-u/offer/offerList_detail?tempSeq=13879

または

精神保健相談ダイヤル
☎ 095-829-1311