

# 公益財団法人 慈圭病院 メンタルヘルス講座のお知らせ

2026 年度



(当講座は岡山県生涯学習連携講座です)

## 慈圭病院 メンタルヘルス講座

2026年度 第1回

### ストレスとの つきあい方



現代は「ストレス社会」と呼ばれるなど、心身の健康とストレスは深く関連しています。今回の講義では、ストレスへの学びを通して、自分自身を理解し、どのように困りごととつきあっていくか、一緒に考えていきたいと思えます。

**講師** 久保田 康太郎 (公認心理師)

**日時** 2026年 **4月4日 [土]** 10:30~11:45

**場所** 慈圭病院 本館4階講義室

引き続き感染症対策を  
行っております

- 体調不良の方は参加をご遠慮ください
- 病院内ではマスクの着用をお願いいたします
- やむを得ない事情で開催が中止となる場合は前日までにホームページに掲載いたします

\* 筆記用具をご持参ください \*

\* 必要な方は、羽織る物をお持ちください \*

お問い合わせはこちら

702-8508 岡山市南区浦安本町100-2 慈圭病院こころの健康啓発委員会

**Tel: 086 (262) 1191 (代)** Fax: 086 (262) 4448

E-mail: hospital@zikei.or.jp URL: <https://www.zikei.or.jp>

# 2026年度メンタルヘルス講座 開催予定



**参加費無料  
事前申込不要**

ストレスの多い時代、よりよいこころの健康について学んでみませんか？



開催日 2026

**4・6・10・12月の第1土曜日**

時間

午前 **10:30~11:45**

対象

一般向けのお話です。民生委員、愛育委員、ボランティア参加希望者の方もどうぞ

※岡山県生涯学習連携講座です。

通算回数

開催日

講師

演題

59

2026年  
**4月4日 [土]**

久保田 康太郎  
(公認心理師)

「ストレスとの  
つきあい方」

60

2026年  
**6月6日 [土]**

植田 友佳子  
(精神科医師)

「発達障害ってなんだろう？  
—見えにくい障害を理解する—」

61

2026年  
**10月3日 [土]**

寺田 整司  
(慈圭会精神医学研究所副所長)

「認知症の予防  
～今日から始めよう、予防活動～」

62

2026年  
**12月5日 [土]**

鈴木 隆正  
(精神保健福祉士)  
塩田 隆一  
(精神保健福祉士)

「認知症になったら  
どこに相談するの？」  
「ソーシャルワーカーって  
何をしてくれるの？」

\* 筆記用具をご持参ください \*

\* 必要な方は、羽織る物をお持ちください \*

702-8508 岡山市南区浦安本町100-2 慈圭病院こころの健康啓発委員会

お問い合わせはこちら

**Tel : 086 (262) 1191 (代)** Fax : 086 (262) 4448

E-mail : hospital@zikei.or.jp URL : <https://www.zikei.or.jp>