



～オンライン開催～

# メンタルヘルス について 話そう！学ぼう！

Let's talk together!

開催日時 2020年12月19日(土) 10時～12時  
定員 先着15人〈対象年齢10～40代〉

参加費 **無料**

会場 オンライン開催〈会場参加も可能〉

〈スマホやPCお持ちでない人は、とよなか男女共同参画推進センター  
すてっぷ・視聴覚室より参加して頂けます。〉

※とよなかすてっぷから参加される人へ  
一時保育希望時のみ、子ども1人につき550円(税込)必要となります。  
一時保育の申し込み期限は2020年12月12日(土)です。  
(新型コロナウイルス感染拡大防止の為、先着5人となります。)

**お申し込み方法**

下記URL、またはQRコードからお申込み下さい。

<https://cutt.ly/MentalHealth>

締め切り 2020年12月18日(金) 18時

※すてっぷで事業を行うにあたり、新型コロナウイルス対策実施致します。  
マスク着用・手指消毒・検温・座席の間隔を1M以上あける様、  
ご協力お願い致します。

ご不明点ございましたら、

[mosaic.mentalhealth.jp@gmail.com](mailto:mosaic.mentalhealth.jp@gmail.com)へご連絡下さい。





## Mosaicとは??

- ◇全ての若者が自信を持って社会で活躍できる環境作り
- ◇属性(性別・年齢・職業・出身地・国籍など)に差別されない社会作り
- ◇若者が「自分は価値がある」と感じる為のエンパワーメントの機会作り
- ◇カウンセリング、メンタリングやその他の相談窓口へいくきっかけ作り  
これらを実現する為、現在活動しています。

**M:Mental Health** メンタルヘルスの大切さを広める

**O:Openness** メンタルヘルスについてオープンに話せる社会を目指す

**S:Selflove** 自分を大切にすることが当たり前前の文化を作る

**A:Advocacy** 誰もがカウンセリングへアクセス出来るよう支援する

**I:Informative** メンタルヘルスについての情報発信、共有する

**C:Counseling** カウンセリングの市場を拡大する

## ～ワークショップの内容～

1.カウンセラーによるメンタルヘルスのお話と質問コーナー

ゲスト講師: 中嶋麻由美

(アメリカの大学院で心理学修士号取得。

スクールカウンセラー歴15年目)

2.ゲーム

3.メンタルヘルスについて話そう!



Instagramもやっています!  
良かったらぜひフォローしてね!

