

# トラウマに配慮したケアの方法と セルフケアを学ぶ

小さい頃の嫌な出来事、災害による強いストレスなど様々なことが原因で起こるトラウマやPTSD…誰もが抱えるストレスなどへの対応を一度学んでみませんか。

専門家からトラウマやPTSDとはどういうものなのか、どのように対応すると良いのか、ケアの仕方をお話します。

- 日時 令和7年6月16日(月)14時～16時(13時30分開場)
- 場所 板橋区立グリーンホール1階ホール(板橋区栄町36-1)
- 対象 板橋区在住・在勤・在学の方優先

## 講師

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野教授

西 大輔 医師

九州大学医学部を卒業。九州大学付属病院、国立小倉病院、災害医療センター、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所等を経て、2022年5月から東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野教授に着任。これまで、交通外傷患者、自殺未遂者、災害救援者、妊婦、労働者などを対象に研究に携わっている

定員50名  
(先着順)

参加費無料

申込開始：令和7年5月12日(月) 午前9:00から

申込方法：電子申請もしくは電話にてお申込み

下記二次元コードもしくは  
電話番号よりお申し込みください

電子申請(HP)は  
こちら



板橋区役所健康推進課 ころといのちの係

☎ 03-3579-2329 (平日9:00～17:00)

## - 会場地図 -

