



オンラインメンタルヘルス講座



新型コロナウイルスの影響で「こころに不調を抱えた若者」が、周囲とのコミュニケーションや、就職活動の機会、正しいメンタルヘルスの知識を得る機会を失いつつあることが浮き彫りになってきました。

Switchでは、これまで直接的な支援を中心に取り組んできたスタイルに変化を持たせ、時間や人員に縛られない、自由度の高い支援を実現することを目指します。

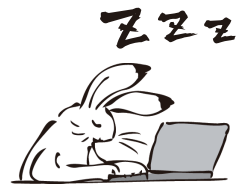
『オンラインメンタルヘルス講座』は、自由度の高い支援を実現するための第一歩となります。

「こころに不調を抱えた若者」へ向けたメンタルヘルスの発信だけでなく、若者支援に携わっている皆さまや企業、地域の皆さまにも参加して頂き、地域全体で新しい生活に向けた第一歩を踏み出していきたいと思えます。

03

6月30日(火) 13:30 ~ 14:15

睡眠について～基礎編：きちんと眠れていますか？



04

7月7日(火) 13:30 ~ 14:15

睡眠について～実践編：自分にあった睡眠時間をとるために



認定 NPO 法人 Switch
理事長 高橋 由佳



過去二輪メーカーに勤務し、モータースポーツ企画運営の傍ら、自身も選手としてレーシングカートの競技に出場。

現在は認定 NPO 法人 Switch の理事長を務め、「学ぶ・働く」を軸に様々な困難を抱える若者の就学・就労支援に取り組んでいます。

講師
紹介

申込方法



メールからお申込みください。

※件名に「オンラインメンタルヘルス講座」とご記載ください

※web 会議システム「zoom」にて行います。PC、スマートフォン、タブレット等をご準備ください。

問合せ先

認定 NPO 法人 Switch

宮城県仙台市宮城野区榴岡 1-6-3 東口鳳月ビル 602

電話：022-762-5851 (代表) Mail：info@npo-switch.org

担当：今野

Switch
認定特定非営利活動法人