厚生労働省
佐賀労働局

Press Release

佐賀労働局発表
令和 8年 10月 30日

【照会先】
佐賀労働局 労働基準部 健康安全課
労働基準部長　恒吉　洋志
地方労働衛生専門官　迎　義則
（電話）０９５２－３２－７１７６

「心の健康づくりフォーラム」を開催します

佐賀労働局（局長　田之上英治）は、佐賀県や関係機関・団体等とともに、広く県民の皆様方を対象としたメンタルヘルス関係のフォーラムを毎年開催しています。

今回は、「こころの健康を支える～コミュニケーションとセルフケアのヒント～」をテーマとして開催します。

特に、事業主、人事労務担当者及び地域・職域のメンタルヘルス関係者の皆様の御参加をお待ちしています。

テーマ『こころの健康を支える ～コミュニケーションとセルフケアのヒント～』

現代社会では、家庭、地域、職場それぞれにおけるメンタルヘルスの課題が深刻化しています。家庭では親子関係の変化や育児・介護の負担、孤立による心理的ストレスが増加し、地域では、人とのつながりの希薄化や孤独感が問題視されています。また職場においても、労働や人間関係のストレスによる心の健康を損なうケースが少なくない状況です。

本フォーラムでは「こころの健康を支える～コミュニケーションとセルフケアのヒント」をテーマに、広く県民や働く人々の心の健康を守るため、より良い未来を創造するための知識と実技を入れた内容とすることで、参加者それぞれがメンタルヘルスの重要性を理解し、自分自身の心と向きあえる一助となるべく実施します。

日時　令和８年１２月８日（火）　午後１時 30 分から午後４時まで
場所　佐賀県立生涯学習センター　アバンセ（佐賀市天神３-２-11）

入場無料　（会場定員 300 名）

1　特別講演
『　若い働き世代の『しんどい』に気づく、支える、つなぐ　』
（講師）　臨床心理士・公認心理師　中島 美鈴（なかしま　みすず）氏

2　実技と講演

『　こころを整える『からだ』のセルフケア　』
（講師）理学療法士　　空閑 雄治 （くが　ゆうじ）氏

※　当日、取材を希望される報道機関の方は、電話等で、令和８年 12 月３日（木）15 時までに佐賀労働局労働基準部健康安全課に御連絡ください。
　当日会場内での取材は可能ですが、下記の「取材の際の注意事項」に御留意ください。

【取材上の際の注意事項】
１　特別講演及び講演中の録画・録音は禁止とさせていただいております。
２　新聞等の取材の場合の写真撮影は可能です。（フラッシュ発光も可）

【取材の際の連絡先】
１　電　話　　0952-32-7176
２　メール　　kenkouanzenka-sagakyoku@mhlw.go.jp
３　担　当　　北村、迎

若い世代の心を支えるヒントがここに！

心の健康づくりフォーラム

テーマ　「こころの健康を支える」
～コミュニケーションとセルフケアのヒント～

定員
会場 300名
web参加 200名

入場無料

日時　令和8年12月8日（火）
午後1時30分～午後4時まで

場所　佐賀県立生涯学習センター　アバンセ
佐賀市天神3-2-11

対象者　職域・地域でのメンタルヘルス関係者、
一般県民の方々

要予約！お申込みは裏面をご参照ください

特別講演

「若い働き世代の『しんどい』に気づく、支える、つなぐ」



講師　臨床心理士・公認心理師　中島（なかしま）　美鈴（みすず）　先生

福岡生まれ。心理学博士（九州大学）。
東京大学、福岡大学などでの勤務を経て、現在は九州大学大学院人間環境学府学術協力研究員、肥前精神医療センター臨床研究部非常勤研究員。２０２６年株式会社 TimeDesign Lab 設立。
NHK「あさイチ」などメディアにも出演されている。

実技と講演

「こころを整える『からだ』のセルフケア」



講師
理学療法士　空閑（くが）　雄治（ゆうじ）　先生

佐賀県みやき町出身。医療機関で理学療法士として勤務し、
運動器疾患や慢性疼痛などのリハビリテーションに携わる。
近年は腰痛予防や転倒予防、職場環境改善など、
働く人の健康づくりにも取り組んでいる。

主催　厚生労働省佐賀労働局／佐賀県／佐賀県精神保健福祉協会／（独）労働者健康安全機構
佐賀産業保健総合支援センター／（一社）佐賀県労働基準協会／全国健康保険協会佐賀支部

後援　佐賀県医師会、（一社）佐賀県精神科病院協会、佐賀精神科診療所協会、（一社）佐賀県公認心理師協会、
佐賀県経営者協会、佐賀県中小企業団体中央会、佐賀県商工会議所連合会、佐賀県商工会連合会、
（一社）佐賀県法人会連合会、佐賀県農業協同組合中央会、日本労働組合総連合会佐賀県連合会、
佐賀県労働組合総連会、（福）佐賀いのちの電話、朝日新聞社、佐賀新聞社、西日本新聞社、毎日新聞社、
読売新聞西部本社、ＮＨＫ佐賀放送局、サガテレビ、ぶんぶんテレビ、ＮＢＣラジオ、エフエム佐賀

近年、経済や産業構造、社会情勢が大きく変化する中、
家庭や地域、職場など、さまざまな場面で心の健康に関する悩みを抱える人が増えています。

今回のフォーラムでは、特に若い世代の心とメンタルケアに焦点を当て、
ストレスへの上手な対処法や、良好な人間関係を築くためのコミュニケーションについて、
一緒に考えます。

日頃から実践できる心の健康づくりのヒントを、講話だけでなく、
実践を交えながら分かりやすくお伝えします。
家庭や職場、地域でのより良いコミュニケーションにつなげ、県民の皆さまが
心身ともに健やかに暮らし、働くことができる社会を目指します。

企業・団体の人事労務担当者、地域でメンタルヘルスに関わっている方をはじめ、
県民の皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



申込方法

右のQRコードよりお申し込みください。

1回につき最大5名まで
申し込みができます。

※会場定員（300名）になり次第締切ります。

※オンライン(Zoom)による参加も可能で、
オンライン参加で申込された方には
開催日までに招待メールをお送りします。
招待メールに記載のURLより接続し、
ご参加ください。

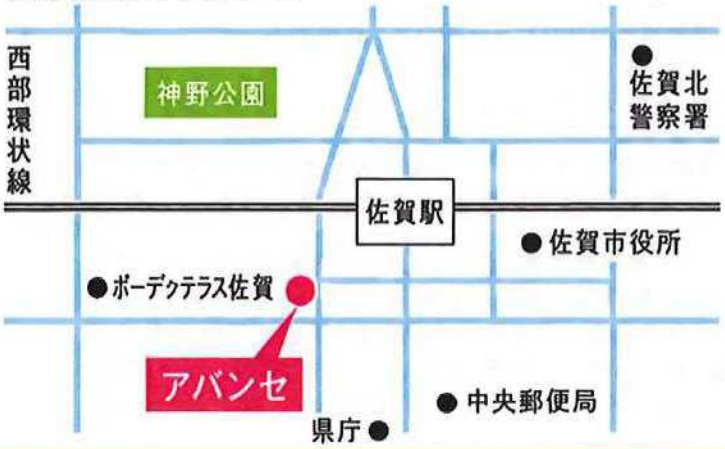
申込締切日 ~~令和8年11月24日(火~~

延長しました！
会場参加：定員になり次第締め切り
オンライン参加：令和8年12月1日（火）まで

問合せ先 ○ 佐賀県精神保健福祉協会　電話 0952-73-5060

会場アクセス

佐賀県立生涯学習センター「アバンセ」1階ホール
佐賀市天神３丁目2-11



プログラム

13：00～	受付
13：30～	開会
13：35～	空閑先生の講演
14：25～	中島先生の講演
15：55～	閉会

※プログラムの内容・時間は変更になる場合があります。