

## Mm PROJECT 郡山セミナー

「心の健康をもっと支え合えるまちづくりセミナー」  
開催！



ターゲット 3.4

2026年10月9日

郡山市保健福祉部

保健所保健・感染症課

課長 古川 哲也

TEL：924-2070

SDGs ターゲット 3.4 「非感染症疾病による若年死亡率を、予防や治療を通じて減少させ、精神保健及び福祉を推進する」

日本たばこ産業株式会社福島支社様との共催により、心の健康（メンタルヘルス）について学び、誰もが身近な人の「ちょっとした心の不調」に気づき合い、その輪を地域に広めていくための市民参加型セミナーを開催いたします。

### 1 セミナー名 Mm PROJECT 郡山セミナー

「心の健康をもっと支え合えるまちづくりセミナー」

～身近な人の心の不調に気づき合えるまちになろう～

### 2 日程 10月15日（木） 17：30～19：30（17：00 受付）

### 3 会場 けんしん郡山文化センター 集会室（5階）（郡山市堤下町 1-2）

### 4 参加費 無料

### 5 参加対象者 身近な人の心の健康（心の不調）への気づきについて関心がある方 メンタルヘルスに関心がある方

※どなたでも気軽に楽しく参加できます。

### 6 申込方法 申込フォームから事前申込み

申込フォーム URL

<https://fukushi.tv/media/mm-project/seminar-koriyama2026/>

※ウェブサイトより特設ページに入り、ページ内の参加フォームからも申し込みができます。



### 7 実施内容

#### ① 心の不調（精神疾患）についての基礎を学べる講義

心の不調（精神疾患）について知り、身近な人の心の不調に気づくためのコツを公認心理師からわかりやすく学びます。

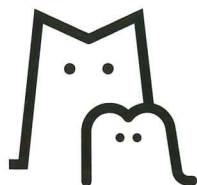
#### ② 気づき合いの輪を広めるためのポスター作成ワークショップ

心の健康への気づき合いの輪を地域に広めるためのポスター標語を参加者のみなさんのアイデアで作ります。

### <Mm PROJECT（エムエムプロジェクト）>

日本たばこ産業株式会社が地域貢献活動の一環として、誰もが生きやすい社会のために一般社団法人 福祉 TV、自治体、NPO 法人と共同で実施する地域参加型のプロジェクト。

「格差是正」の取り組みにおいては、少数派（マイノリティ）と多数派（マジョリティ）の垣根を超え、地域の課題をみんなで一緒に考え情報発信する活動をしています。（本年1月15日に「障がい福祉×ふるさと納税返礼品」をテーマに開催）



# Mm PROJECT

Majority & minority think together

## 郡山セミナー

# 心の健康をもっと支え合える まちづくりセミナー

## 参加無料

### 身近な人の心の不調に気づき合えるまちになろう

本セミナーは、心の健康（メンタルヘルス）について学び、誰もが身近な人の「ちょっとした心の不調」に気づき合い、その輪を地域に広めていくための市民参加型セミナーです。

定員  
**50名**

開催日時

2026年 10/15 (木) 17:30～19:30

17:00受付開始

開催場所

けんしん郡山文化センター  
(5階：集会室)



会場はこちら



駐車場

太陽メンテナンス麓山立体駐車場が2時間まで無料で利用できます ※会場から徒歩で約8分程度  
入場から2時間まで「無料」、2時間を超えた場合は30分ごとに「100円」/ 郡山市麓山一丁目167番1 / 収容台数:568台



お申込みはこちらから [fukushi.tv/media/mm-project/seminar-koriyama2026/](https://fukushi.tv/media/mm-project/seminar-koriyama2026/)

専門的な知識などは一切不要です。どなたでも気軽に楽しく参加できます。

右のQRコードからMm PROJECT郡山市セミナーの参加応募特設ページに入ってください、ページ内の参加フォーム(Googleフォーム)からお申込みください。



公認心理師からの分かりやすい講義



ポスター標語作成ワークショップ

## 身近な人の“ちょっとした心の不調”に気づける人の輪をこのまちに広めよう

Mm PROJECT は、こころが苦しくなる前の「ちょっと気になる」への気づきを大切にする取り組みです。本セミナーでは、身近な人のちょっとした心の不調に気づき、最適な窓口へ導いてあげるための知識を学び、さらにその気づき合いの輪を地域に広めるためのポスター標語をみんなで考えます！皆さんに出していただいた標語のアイデアは実際にポスターとして印刷され郡山市で活用されます！より良いまちづくりに向けて是非お気軽にご参加ください！

タイムライン：全 120 分

TIMELINE

こんな方にオススメ

RECOMMENDED

身近な人の心の健康（心の不調）に  
もっと気づいてあげたいと思っている方

家族や子どもの異変に気づいてあげたい保護者

友達の異変に気づいてあげたい大学生・若者

職場の同僚の異変に気づいてあげたい社員

会社の職員の異変に気づいてあげたい経営者

学校の生徒の異変に気づいてあげたい教職者

専門的な知識などは一切不要です。  
どなたでも気軽に楽しく参加できます。

【前半：公認心理師からの分かりやすい講義】

心の不調（精神疾患）についての基礎を学べる講義

心の不調（精神疾患）について知り、身近な人の心の不調に気づくためのコツを  
公認心理師からわかりやすく学びます

50分

休憩

10分

【後半：ポスター標語作成ワークショップ】

気づき合いの輪を広めるためのポスター作成ワークショップ

心の健康への気づき合いの輪を地域に広めるためのポスター標語を  
参加者のみなさんのアイデアで作ります

60分

主催



一般社団法人福祉.TV

共催



郡山市  
KORIYAMA CITY

協力



NPO 法人多様な学生の支援を本気で考える会

協賛



Mm PROJECT については  
こちらのサイトから  
<https://fukushi.tv/media/about-mm-project/>



Mm PROJECT は、JT（日本たばこ産業株式会社）がパートナーの皆さまとともに行う地域社会への貢献活動の総称である「Rethink PROJECT」の協賛のもと、一般社団法人福祉.TV、郡山市、がくサポが共同で実施する地域に心の健康の輪を広げるためのプロジェクトです。