

自傷・ODは「死にたい」ではなく 「つらい」のサイン。

～精神科の現場から見る、若者の生きづらさと依存～

2026年8月8日

土

参加無料

申込必要
先着100名

なぜ、若者たちは自らを傷つける行動に及ぶのでしょうか。

Z世代・α世代の心理背景を紐解き、周囲の大人がどのように寄り添い接していくべきかを一緒に考えてみませんか。

時間

14時00分～16時00分（13時30分～受付開始）

会場

WEST19 5階講堂 札幌市中央区大通西19丁目
（地下鉄東西線 西18丁目駅 1番出口すぐ）
※駐車場のご用意はありません。公共交通機関でお越しになるか、お車の際は近隣駐車場をご利用ください。

講演

自傷・ODは「死にたい」ではなく「つらい」のサイン
講師 伊藤 紗織 氏
（医療法人社団 五稜会病院 主任看護師）

行政説明

「さっぽろ子どもの自殺危機対応チーム事業」について
（札幌こころのセンター）

申込

参加ご希望の方は、右記の二次元コードまたは下記から申込フォームにアクセスしていただき、必要事項をご入力の上、お申込みください。

<https://forms.gle/hpuqf86eeovCJz9R9>

※定員となり次第、お申込みは締め切らせていただきます。



さっぽろ市
02-F04-26-1379
R8-2-972



【お問い合わせ先】

札幌市精神保健福祉センター 相談支援係 依存症担当

TEL 011-622-5190（祝日を除く月～金 8：45～17：15）