

松江市 報道機関配布資料

令和 8 年 5 月 19 日

件名 令和 8 年度 松江市立病院 市民公開講座【第 1 回】の
開催について

“五月病”に代表されるように、環境の変化で心身の疲れが出やすい 5 月。
「疲れているのになんだか寝付けない」「イライラが消えない」…そんなモヤモヤを
感じていませんか？

本講座では、年間を通してニーズの高い「不眠」と「ストレス」をテーマに、当院の
精神科医師と認定看護師が、明日から実践できる「笑顔で過ごすためのヒント」を
それぞれの専門的知見から分かりやすく解説します。

内容

○日 時 : 2026 年 5 月 30 日(土) 13:30~15:00 (13:00 受付開始)

○場 所 : 松江市立病院 がんセンター3 階講堂 (松江市乃白町 32 番地 1)

○内 容 :

【講演1】 皆さん、ねむれてますか？

～ぐっすり睡眠で毎日ニコニコ～

講師: 松江市立病院 精神神経科 科長 板倉 征史 (いたくら まさし)

【講演2】 ストレスは絶対に悪なのか？!

～ストレスに歩み寄る～

講師: 松江市立病院 精神科認定看護師 田村 圭裕 (たむら よしひろ)

○定 員 : 100 名 (参加無料)

○申込方法 : 電話または WEB で氏名、連絡先、参加人数を記入して申し込み。

※申込先・入力フォームは、別紙チラシ または 松江市立病院ホー
ムページ(以下 URL)でご確認ください。

<https://www.matsue-cityhospital.jp/about/ippankouenkai/>

➤ 申込締切 : 2026 年 5 月 29 日(金)17:00 まで

➤ 当日参加も受け付けますが、入場者の状況によっては入場できな
いことがあります。

➤ お車でお越しの方は駐車場無料券をお渡します。

【問い合わせ】

松江市立病院 総合支援センター 担当: 藤田、錦織 電話: 60-8083

令和8年度
松江市立病院

市民公開講座

日時 2026年 5月30日(土) 13:30-15:00

会場 松江市立病院 がんセンター3階講堂

定員 100名 **参加費無料**

講演1

皆さん、ねむれてますか？
～ぐっすり睡眠で毎日ニコニコ～

講師 精神神経科科長 板倉 征史

講演2

ストレスは絶対に悪なのか？！
～ストレスに歩み寄る～

講師 精神科認定看護師 田村 圭裕

お申込み

二次元コードからWEB申込

お電話からのお申込みも可能です

松江市立病院 総合支援センター

☎ 0852-60-8083

申込締切 2026年5月29日(金) 17時00分まで



WEB申込はこちら！