

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

SAPP
RO

【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）