

# 「こころがつらいとき、 ありませんか？」

ひとりで悩んでいませんか？ 身近にそんな人いませんか？

世の中には、こころの病気があります。

誰もがかかる可能性があって、本人のせいでも家族のせいでもありません。

怠けているのではありません。

ちょっとしたかかわりを受けることで、こころは健康になります。

必要であれば治療することで、良くなります。

そのかかわりや治療が早い方が、回復が早くなります。

誰かに相談してみませんか？



## 『予定プログラム』

＜第一部＞ 12:30 ~ 14:00

基調講演「生きているだけで、立派です」（仮題）

高森信子先生 SST＜社会生活技能訓練＞リーダー

\*講演後、第二部の紹介があります。第二部は①～⑤のコーナーに別れます。出入り自由です。

＜第二部＞ 14:30 ~ 16:00 各コーナーの出入りは自由です。

※当事者、家族、相談機関など、さまざまな立場の支援者が、お話を聞きます

①こころのコミュニケーション（課題を出し合い、高森先生と SSTで練習します）

②家族による家族相談（同じ経験を持つ家族の相談員がお話を聞きます）

③思春期のこころの相談（思春期の問題なの？病気なの？ 臨床心理士がお話を聞きます）

④「ぴあぴあネットワーク」（当事者同士が、ざっくばらんに力を抜いてしゃべる場です）

⑤専門員による相談（地域の社会資源の案内、精神の病気や早期支援についての相談）

相談のきっかけ（第一歩）に、  
してみませんか？

“参加費無料、  
当日申込みも可”

2012年3月10日（土）12:30～16:00

場所：桑名市中央公民館 大研修室・学習室 ほか

（桑名市中央町3-44 桑名郵便局の西隣 駅より徒歩約8分）

＜主催＞「もっと精神障がいを知ってほしい」実行委員会

（桑名地域精神障がい者家族会しぐれ会、桑名保健福祉事務所、  
桑名市、桑名市社会福祉協議会、障がい者総合相談支援センターそういん、  
千姫、はあぶ工房 Together、ワーカルーム桑友、来未、  
当事者会ぴあぴあ、などこの地域の精神保健福祉のネットワークです）

＜お問合わせ＆申込み＞ 桑名市社会福祉協議会桑名支所 地域福祉係 大森 0594-22-8218

