

リーフレットのご案内

市販薬・処方薬の乱用・依存



- 市販薬・処方薬の依存とは
- 市販薬への依存について
- 処方薬への依存について
- どうすれば市販薬・処方薬の乱用や依存から回復できるのでしょうか
- 公的な相談機関



この「リーフレット」は多摩総合精神保健福祉センターのホームページでもご覧になれます。
<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/index.html>

こころの健康だよりのご案内

多様な働き方とメンタルヘルス



- 「多様化」が労働者のメンタルヘルスに及ぼす影響
- 職場のポジティブメンタルヘルス
:ワーク・エンゲイジメントに注目して
- 治療と仕事の両立
- 人生の節目に寄り添うワンストップの相談窓口



この「こころの健康だより」は中部総合精神保健福祉センターのホームページでもご覧になれます。
<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/chusou/index.html>

〈次号以降のご案内〉

★「NETWORKたま」は多摩地域の精神保健福祉関係機関からの情報を提供しています

(1)掲載をご希望の場合

次号「NETWORKたま」は2024年9月号です(2024年8月末発行予定)。記事の掲載をご希望の機関は、2024年8月2日(金曜日)までに郵送、FAX、メールのいずれかで、当センター広報計画担当へ原稿をお送りください。広報計画担当「NETWORKたま」担当者宛と明記してください。原稿に間違いがあると発送が遅れたり、ご迷惑をおかけしてしまうことがあります。ご寄稿前に内容や誤字脱字等のご確認をお願いします。また、住所を問合せ先にする場合は、必ず郵便番号もお書き添えください。

原則、先着順に掲載いたします。なお、掲載希望多数の場合は、お載せできないこともありますので、あらかじめご了承ください。

(2)今後の発行の予定

今年度の次号以降の発行は、2024年9月、10月、11月、2025年1月、3月です。当センターホームページもご覧ください。

(URL https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/fukyu_kouhou/nettama.html)

〈「NETWORKたま」メール配信のお願い〉

現在、情報紙「NETWORKたま」は、ご希望の各機関に、メール便でお届けしていましたが、諸事情により、今月号より、郵送で送付いたします。経費節減や保存管理の利便性があることの見地から、ご協力いただける機関にはE-mailでの配信を行っております。ご協力いただける機関がございましたら、当センター広報援助課(E-mail S1144202@section.metro.tokyo.lg.jp)まで「NETWORKたま メール配信希望」の件名でメールをお送りください。その際、現在の送付先リストと照合するため、「機関名」と「住所」を本文に記入してください。紙ベースの送付を継続して希望される機関には、従来通り郵送等でお送りします。また、紙ベースの送付・メール配信共に希望されない機関は、お手数ですが、広報援助課までお知らせください。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



NETWORKたま 6月

2024年6月 第250号

発行：東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036東京都多摩市中沢2-1-3 TEL042-376-1111 (代表)



イベントは諸事情により中止になる場合がございますので、参加される場合は事前に主催者にご確認をお願いいたします。

さるびあ会 講演会

「最近、精神科病院が取り組んでいること～『にも包括』を中心に」

現代の精神科医療に尽力されている後藤先生に、ご講演をいただきます。ご講演の後、質問アワーを設けます。

講師：鶴が丘ガーデンホスピタル院長
医師 後藤 晶子先生

日時：令和6年6月11日(火)13:30～15:30

会場：町田市原町田4-24-6 せりがや会館4階 第2会議室

テーマ：「最近、精神科病院が取り組んでいること～

『にも包括』を中心に」

参加費：会員、非会員ともに無料

予約：会員は予約不要。会員以外の方は事務局にお問い合わせの上、ご参加いただけます。

主催：特定非営利活動法人 町田市精神障害者 さるびあ会 事務局

TEL: 042-726-2031 (月)(木)10:00～15:00のみ

Email: info@sarubia.net



精神保健福祉講演会

リカバリーをめぐる対話 ～オープンダイアログとピアサポート～

第1部では、心の病の精神医療システムとしてのオープンダイアログ（開かれた対話）について学び、第2部では3人の聴き手チームと3人の経験専門家 語り手による対話を通して、病からのリカバリー、ピアサポートの実際例を展開していただきます。

日時 **7月13日** 土 13:30～16:00 (13:00開場)

会場 **小平市福祉会館小ホール** 小平市学園東町1-19-13

参加費 **無料** (申込不要)

第1部 **オープンダイアログと意図的ピアサポートに学んだこと**
講師: 下平 美智代氏 一般社団法人COMHCa共同代表 (心理学博士)

第2部 **リカバリーをめぐる対話**
聞き手: 下平 美智代氏
真嶋 信二氏 一般社団法人COMHCa共同代表 (作業療法士)
松本 衣美氏 一般社団法人COMHCa共同代表 (精神科医)

語り手: 西津 大紀氏 (経験専門家)
本橋 直人氏 (経験専門家)
横山 勇貴氏 (経験専門家)

「経験専門家」は慢性疾患や障害を持つ個人の「経験」への敬意をこめた呼び名です。経験専門家の役割は、自身の経験（体験、考え、思い、実感）を語り、ピアサポートのために他者の話を聴くことです。

お申込み・お問い合わせ先

主催：小平市けやきの会（精神障害者家族会）

問い合わせ：小嶋（042-343-4559）

後援：小平市

この事業は歳末たすけあい地域福祉活動募金による助成を受けています



サンクラブ多摩主催 精神保健福祉公開講演会

みんなでやろう 家族SST



SST: Social Skills Training の略で、生活技能訓練と訳されています。生活の中で人との関わりをより上手に行うことを練習して、実行していく力をつけていくものです。家族が接し方を練習することで、当事者の回復力が高まるのが、期待されます。



毎回、たくさんの方に参加していただいている好評の高森先生の家族SST講演会は今回で63回目を重ねることになりました。私たち家族が「こころの病」に対応していくための実践力と家族力を、ユーモアと笑顔に満ちたお話を聞き、ロールプレイをするうちに、自然と身につけることができます。

特に今困っている問題を抱えておられるご家族や、ご本人のご参加をお待ちしています。今まで参加したことがない方も、どうぞぜひお出かけください。

講師：高森 信子 氏

日時：令和6年7月6日（土）午後1時30分～4時00分

場所：多摩市二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 6階 集会室

(多摩市総合福祉センター)

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

小田急線 唐木田駅から徒歩8分

参加費：資料をお持ちでない方のみ
資料代として300円

TEL 042-371-3380 藤岡

