

「上手なこころの守り方」

～身に付けておきたいストレスコントロールの知恵～

こころが疲れること、誰にでもあることです。しかし、疲れが溜まり過ぎると、心身の不調につながることがあります。ストレス過多な社会に生きる私たちが身に付けておきたいこととして、こころを整えるための習慣やコツ、より良い人間関係づくりのポイントなどをお伝えします。

参加方法をいずれかからお選びください。

【会場】 日時：令和5年3月19日（日）午後2時～午後4時
場所：武蔵野商工会館4階 ゼロワンホール
定員：60名

【動画配信】 令和5年4月13日（木）～5月14日（日）午後5時まで

講師：鎌田 敏 氏

こころ元気研究所所長

(株)エンパワーコミュニケーション代表取締役

申込方法：①右記二次元コード

②Tel 0422-36-3830 (ライフサポートMEW)

対象：講座内容に関心のある方（武蔵野市民優先）

参加費：無料

申込み期間：【会場】3月17日（金）午後4時30分まで

【動画配信】5月13日（土）午後1時まで

主催：武蔵野市

企画・運営：特定非営利活動法人ミュー



NETWORKたま



3月

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)

*新型コロナウイルス感染症の感染状況により、掲載されているイベントが中止になる場合がございます。参加される場合は、事前に各主催者にご確認をお願いいたします。

ココロセミナー

こころのクセを手放して楽に生きる

～生きづらさにつながるスキーマを学ぶ～

日時：**2023.3/18(土) 14:00-16:00**

場所：平山季重ふれあい館 大ホール

(京王線 平山城址公園駅 徒歩1分)

定員：30名 申込み期間：2/1から3/10まで

講師：



渡辺 べん氏
(渡辺 べん 心理相談室代表)



島村 繭子氏
(つながりセラピー代表)



私たちは、育ってきた環境や出会ってきた人たち、体験した出来事などによって、さまざまなスキーマ（信念・思い込み）を作ります。

不健康なスキーマは、人間関係の難しさや日常のストレスにつながるがありますが、心の奥底にある無意識の思い込みのため、自分ではなかなか気づくことができません。

このセミナーでは生きづらさにつながる18のスキーマを理解し、自分の心のクセに気づいて、手放していく方法を学んでいきます。

申し込み・問い合わせ先

日野市 セーフティネットコールセンター
☎042-514-8542 (平日8:30~17:15)

✉s-net@city.hino.lg.jp

(☎の場合、題名:3/18参加申込み 本文:お名前・連絡先)

QRコードからも
お申込みいただけます



【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**2023年6月号**です(2023年5月末発行予定)。記事の掲載をご希望の機関は、**2023年5月8日(月)**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、お寄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

令和5年度：**2023年6月、9月、10月、11月、2024年1月、3月**の発行を予定しています。

当センターホームページもご覧ください。(URL <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/>)

【「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、主にメール便でお届けしています。しかし経費節減や保存管理の利便性があること観点から、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。もしご協力いただけるようでしたら、当センター広報援助課 (E-mail SQ200147@section.metro.tokyo.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、従来通り宅配便等でお送りします。

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。

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
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こと、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58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5年4月1日(土) 午後1時30分～午後4時00分

場所：多摩市二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 5階 視聴覚室
(多摩市総合福祉センター)

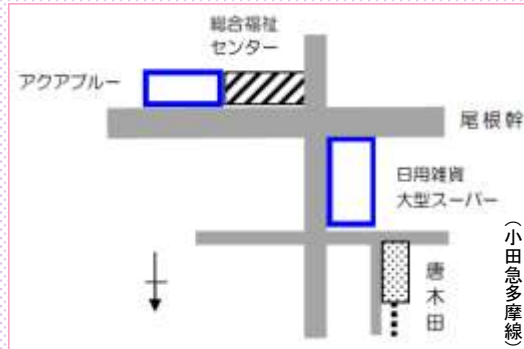
〒206-0032 多摩市南野3-15-1

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

注意：コロナの感染拡大によりやむを得ず中止する場合も
ありますので、おいでになる前にお電話でご確認ください。

TEL 042-371-3380 藤岡



・・・リーフレットのご紹介・・・

<摂食障害>

～神経性やせ症・神経性過食症を中心に～

主要内容

- * 摂食障害とは
- * 摂食障害の種類と症状
- * 摂食障害の特徴
- * 摂食障害の治療
- * 摂食障害の早期発見・早期治療のために



<テレワークとメンタルヘルス>

主要内容

- * テレワークによるメンタルヘルス不調の要因
- * メンタルヘルス不調のサイン
- * テレワーク実施時のメンタルヘルス
：個人で行う予防対策
- * テレワーク実施時のメンタルヘルス
：職場が配慮すべきこと
- * テレワークとメンタルヘルスに
関する情報、相談機関等



※多摩総合精神保健福祉センターの
ホームページに掲載されています。

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/fukyu_kouhou/leaf_download.html

・・・こころの健康だより・・・

* 都立(総合)精神保健福祉センターで編集・発行している
東京都のこころの健康に関する広報誌です。

(右QRコードからもご覧いただけます)



「こころの健康だより」



三鷹市ピアサポート事業 リカバリーカレッジの春学期講座 (R5.4月～7月)が始まります。

開催時間：月～金13:30～15:30 (一部時間が異なるものがございます)

定員：各クラス 15名前後 学費：無料

開催方式：Zoomオンライン講座 & 三鷹駅北口徒歩5分事業所にて対面講座

申し込み方法：

・春学期講座紹介 ホームページ掲載開始：3月中旬

・春学期申し込み開始：4月3日(月)

◇右のQRコードから

◇「三鷹 リカバリーカレッジ」で検索

問い合わせ：社会福祉法人 巣立ち会 大平 Tel: 042-488-4436

E-Mail：rc@sudachikai.eco.to

ウェブサイト：<http://sudachikai.eco.to/pia/index.html>

三鷹 リカバリーカレッジ

検索

※三鷹市提供の市民講座です。

メンタルヘルスに興味のある方でしたら、どなたでもご参加いただけます。



抱えている困りごとや悩みを相談できる窓口をご存じですか？

ココナビ ～東京都こころといのちのほっとナビ～

相談窓口は

「ココナビ 東京都」で検索できます

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>



3月は自殺対策強化月間です。

東京都は「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。

