

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。

市民こころの健康支援事業 第33回テーマ講座「自殺対策講座」

大切な人を支える時に 知っておいてほしいこと

～自殺未遂当事者から学ぶ その心理と支え方～

だれもが生きづらさを抱える世の中で、大切な人の小さな“SOS”に気づくヒントや支えるときに覚えておきたいポイントをお伝えします。

講師の内田氏は、精神障害の当事者であり、自殺未遂の経験や大切な人を亡くされた経験から、広く語り伝える活動を行っています。

私たち一人ひとりが身近な大切な人のためにできることについて、この機会と一緒に考えてみませんか？

講演会に参加希望の方

要申込

日時：令和6年3月2日(土)
午後2時～午後4時
(開場午後1時30分)



無料

場所：武蔵野商工会館4階ゼロワンホール
定員：90名(手話通訳あり)



講師

内田 沙津紀
(うちださつき)

昭和59年、神奈川県生まれ。
「自殺未遂当事者の会 - 芯 - 」
会長。双極性障害・自殺未遂・自殺
遺友の当事者として主に北海道
で「市民向け自殺予防講話」の
活動、「こころの
通う対話のできる
ゲートキーパー
養成講習」の
活動に邁進中。
精神障害者保健
福祉手帳2級
取得。



後日、動画配信もあります

配信期間：令和6年4月8日(月)～5月6日(月)

※動画配信期間中は特定非営利活動法人ミューの
ホームページから視聴ができます。



受講申込方法

申込先 ライフサポートMEW

申込方法 いずれかの方法でお申込みください。

二次元コードよりインターネット申込み

FAX：0422-36-3700

TEL：0422-36-3830



月・火・木・金・土(水日祝日を除く)午前10時～午後5時まで

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

会場定員 90名

申込期間 会場：令和6年2月1日(木)～3月1日(金)午後5時まで

動画配信：令和6年4月8日(月)～5月6日(月)午後5時まで

※動画配信の視聴方法は、4月8日(月)より特定非営利活動法人ミュー
のホームページ <http://www.musashino-mew.com/page-1643/> に
アクセスしていただきご覧になれます。



会場のご案内

武蔵野商工会館 4階
ゼロワンホール

〒180-0004
東京都武蔵野市吉祥寺本町1-10-7

JR中央線「吉祥寺駅」北口
徒歩5分



リーフレット最新号のご案内



「依存症」についてもっと知ろう

依存症は回復できる病気です

- 依存症とは
- 依存症により生じる日常生活の問題
- 依存症は脳のコントロール障害
- なぜ依存症になるのか
- 依存症からの回復
- 家族や周囲の方へ
- 医療機関
- 自助グループ・家族会
- 公的な相談機関

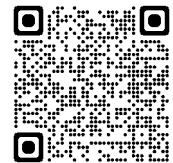


こころのセルフケア

- こころの不調に気づく
- ストレスの原因を知る
- セルフケアを実践する
 - 休息をとみましょう
 - 自分なりの対処法を見つけましょう
 - いろいろなリラクゼーション法を試してみましょう
 - 相談してみましょう

リーフレット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/joho/rifuretto.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

記事の掲載をご希望の機関は、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。

次号：令和6年度6月号

締め切り：2024年5月2日(木曜日)

原稿に間違いがあると送付が遅れたり、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

当センターホームページをご覧ください。(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、主にメール便でお届けしています。しかし経費節減や情報提供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での配信を行っています。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 S1144202@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、現在の宛先と照合するため、「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。



「NETWORKたま」
のページへ