

研修名	精神保健福祉サポーター養成講座
開催日時 および講師	第1回 10月12日 精神保健福祉センター 精神科医 第2回 10月19日 西南女学院大学講師 精神保健福祉士 嶋村美由紀 氏 第3回 11月2日 精神障害のある当事者（ピアサポーター） 第4回 11月16日 精神保健福祉センター 臨床心理士 時間はいずれも10:00~12:00
開催場所	北九州市立精神保健福祉センター セミナー室1
参加者数	延112名（第1回30名、第2回28名、第3回27名、第4回27名）
研修の 内容等	「こころの病気について」「精神障害者を地域で支える」「地域で暮らす～当事者からのメッセージ～」「メンタルヘルス・ファーストエイド～傾聴とセルフケア～」をテーマとした全4回の講座。こころの病気は誰でもかかりうる病気で、早めに医療機関に相談することが大切であること、病気や障害があっても、社会で支え合い、ごく当たり前の生活ができるようにすることが大切であること、こころの不調に早めに気づき対処するための傾聴とセルフケアなどについて学んだ。
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・過度なストレスから誰もがこころの病気になりうるということを改めて考えさせられた。 ・ストレスを病気にしないために「前兆」をとらえることの大切さを感じた。 ・精神疾患のある方に対しての支援方法を知ることにより、その方を支えることができることがわかった。知ること、理解することの大切さが分かった。 ・本人の気持ちに寄り添って、一緒に考える事が大切だと感じた。 ・当事者からのメッセージを聴けて大変勉強になった。自分も頑張っていこうと勇気をもらえた。 ・当事者の話を聴いて、皆さんそれぞれのストーリーがあるということを改めて思い返すことができた。 ・精神障害はそれぞれの個性だと思い、偏見を持たずに接し、偏見を持っている人にはわかるように話していきたいと思う。 ・傾聴のワークやストレス度チェックは役に立った。予防につなげることができそう。 ・4回の講座で色々なことを学べてよかった。資料を時々読み返し、日々役立てていきたい。 など