

研修名	やさしい精神保健福祉講座（全4回）
開催 日時等	<p>第1回 10月 4日 精神保健福祉センター 精神科医</p> <p>第2回 10月18日 西南女学院大学 講師 精神保健福祉士 嶋村 美由紀 氏</p> <p>第3回 11月 1日 ピアサポーター（精神障害のある当事者）2名 浅野社会復帰センター 相談支援専門員 品川 真理 氏</p> <p>第4回 11月15日 精神保健福祉センター 臨床心理士 （時間はいずれも10時から12時まで）</p> 
場所	認知症支援・介護予防センター 交流ルーム、研修室
参加数	延べ 177 名（第1回 54 名、第2回 47 名、第3回 38 名、第4回 38 名）
研修 内容	<p>こころの病気や精神障害について、基礎的な知識や理解を深め、地域で生活する精神障害者のことを知り、ご自身や周りの方のこころの健康について考えるための市民向け講座。</p> <p>①「こころの病気について」②「精神障害者を地域で支える」③「地域で暮らす～当事者からのメッセージ～」④「傾聴とセルフケア」の全4回で実施した。</p>
参加者 の声	<ul style="list-style-type: none"> ・平易な言葉で分かりやすい内容だった。進行具合もゆっくりで、自分に合った講座だった。周りの人がこころの病気にならないように、私自身も言葉の言い方、接し方等に気をつけたい。（1回目感想） ・医療機関や専門機関につながらず困っている人には、まず専門機関に相談することが大切だと思った。今まで私は疾患のある方をそっと受けとめていただろうか？と思った。（2回目） ・精神障害者の特性や、その人がその人らしく生活していくこと、できることを見つけていく大切さを理解した。（2回目） ・ピアサポーターの方はご自身の体調不良の中で、生きる希望を持って同じ心の病の方に心を寄せて頑張られる姿に感動した。勇気あるお話をありがとうございました。（3回目） ・ピアサポーターさんが歩んでこられた道のりが心に染みた。統合失調症の家族がいるので、希望が湧いてきた。（3回目） ・話を聴く時は、心がけて「傾聴」をしているつもりですが、講座を受講して再度自分を知り、相手の気持ちを深く理解するようになっていきたいと思う。（4回目） ・この講座に出向くことで、自分にとってプラスになっていると感じた。（全体） ・精神保健福祉を知るため講座として良いと取り掛かりとなった。また参加したい。（全体）