

<p>研修名</p>	<p>やさしい精神保健福祉講座（全 4 回）</p>	
<p>開催日時 および 講師</p>	<p>第 1 回 9 月 26 日 精神保健福祉センター 精神科医 第 2 回 10 月 10 日 西南女学院大学講師 精神保健福祉士 <small>こうぐち めくみ</small> 高口 恵美 氏 第 3 回 10 月 24 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 第 4 回 11 月 7 日 精神保健福祉センター 精神保健福祉士 時間はいずれも 10：00～12：00</p>	
<p>開催場所</p>	<p>北九州市総合保健福祉センター（アシスト 21）5 階 交流ルーム</p>	
<p>参加者数</p>	<p>延べ 80 名（第 1 回 25 名、第 2 回 16 名、第 3 回 22 名、第 4 回 17 名）</p>	
<p>研修の 内容等</p>	<p>こころの病気や精神障害についての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、こころの健康について考えるための市民向け講座を開催した。</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」のテーマで全 4 回実施した。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div>	
<p>参加者 の声</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 精神障害といっても種類があること、どのような症状が表れるのかということが分かった。（第 1 回）</li> <li>・ 地域で困っている人を見かけたら、どうしたら良いか分かりやすかった。その人が抱えている課題、その人の強みを見るのが大切だと思った。（第 2 回）</li> <li>・ 安心して相談できる相手が必要だと感じた。（第 2 回）</li> <li>・ 当事者の声が聞けて、気持ちに気づくことができた。（第 3 回）</li> <li>・ 精神疾患は誰でもかかる病気だと思った。寄り添う気持ちを大切にしていきたい。（第 3 回）</li> <li>・ ストレスのタイプを知っておくのも大事だと思った。ストレスマネジメントを行う上で活用できる。（第 4 回）</li> <li>・ 「傾聴」の講義はわかりやすく、とても役に立つ内容だった。（第 4 回）</li> <li>・ 個人で出来る事と、社会が支えていくべき所を理解し、考えるきっかけになる講義だった。（全体）</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>	