



研修名	令和4年度やさしい精神保健福祉講座（全3回）
開催日時	第1回 10月6日 精神保健福祉センター 精神科医 第2回 10月13日 精神保健福祉センター 公認心理師 第3回 10月20日 ピアサポーター（精神障害のある当事者）1名 依存症の当事者 1名
および 講師	相談支援事業所あさの 精神保健福祉士 品川 真理 氏 時間はいずれも10:00~12:00
開催場所	北九州市総合保健福祉センター（アシスト21）5階 精神保健福祉センター
参加者数	延べ36名（第1回14名、第2回12名、第3回10名）
研修の 内容等	<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「傾聴とセルフケア」③「地域で暮らす～当事者からのメッセージ～」をテーマに、全3回実施した。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
参加者 の 声	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの病気の具体的な内容で、はじめて知ったこと、考え違いをしていたことなど、気づかされました。これまで、ただ漠然とした知識しかなかったことを、改めて考えさせられました。（1回目） ・見やすい資料と落ち着いた語り口の先生で聞きやすかったです。（1回目） ・傾聴について、言葉の意味を含めて、はじめて知ったことがたくさんありました。傾聴も TALK も難しいと改めて実感しました。（2回目） ・自分自身がストレスをためやすいタイプなので、大変になりました。人は皆弱い部分を抱えて生きていることだと思います。一人で生きるのではなくて、人に助けを求めることが大切だと思いました。（2回目） ・当事者の方のお話は、ふだんなかなか聴けませんが、リアルからは伝わるものが多いと感じます。（3回目） ・当事者の生の声が聞けてとてもよかった。（3回目）