

研修名	令和3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7日 精神保健福祉センター 精神科医 第2回 10月14日 精神保健福祉センター 臨床心理士 第3回 10月21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 竹田 咲姫 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38名（第1回13名、第2回13名、第3回12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>  
参加者 の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>こころの病気の基本的な事を知ることが出来ました。言葉を耳にする事があっても、よく分からない所もあったので、今日、お話を聞いて良かったです。（1回目）</li> <li>ストレスの不調が心に出る人が多い、と言う言葉に納得しました。心療内科や精神病がより身近なものになる社会づくりが必要だと思いました。（1回目）</li> <li>「傾聴の姿勢で相手の話を聴く」が参考になりました。聞き手の聞き方が良くわかり、自分もやってみようと思いました。ストレスケアもやっていきたいと思いました。（2回目）</li> <li>アサーティブやTALKなどの言葉の意味をあまり詳しく分からなかったので、講師の分かりやすい説明により、大変分かりやすく楽しい講座となりました。（2回目）</li> <li>当事者の方のお話を初めて聴けて、すごく感銘しました。（3回目）</li> <li>当事者の方のお話を聞く機会はほとんどないので、今回お話を聞いて、色々とそれぞれの思いがあり、大変な苦勞をされたのが分かりました。（3回目）</li> </ul>