

令和5年度

# うつ病の家族教室

参加費  
無料

この教室では、うつ病についての正しい知識や本人への接し方を学ぶとともに、同じ悩みを持つ家族が出会い、語り合うことで、家族自身の孤立感をやわらげ、健康に過ごせるようになることを目指します。どうぞお気軽にご参加ください。

## 開催日と内容について

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
日	6月13日	7月11日	8月8日	9月12日	10月10日
内容	うつ病について ～病気の理解と治療～	家族の接し方 ～ケアのポイント～ ①	家族の接し方 ～ケアのポイント～ ②	うつ病当事者の体験談、 生活や仕事を支える サービスについて	家族のセルフケア ～マインドフルネス～
講師	精神保健福祉センター 精神科医	日本赤十字 九州国際看護大学 教授 高橋 清美 氏	日本赤十字 九州国際看護大学 教授 高橋 清美 氏	北九州市立 浅野社会復帰 センター	八幡厚生病院 作業療法士 石丸 純大 氏

※各回とも前半は講義、後半は参加者同士で語り合う時間となります。

※講義の内容は、都合により変更になる場合がございます。

日時

いずれも第2火曜日の14時～16時

会場

北九州市立精神保健福祉センター セミナー室1  
(北九州市小倉北区馬借1丁目7-1 総合保健福祉センター5階)

対象者

うつ病で治療中の方のご家族(北九州市在住)定員 20名  
※ うつ病のご本人様は対象ではありません。  
※ 申込多数の場合は、初めて教室に参加される方を優先します。

受付

令和5年5月17日(水)から申し込みを受け付けます。  
お電話または E-mail でお申し込みください。  
※E-mail でお申し込みの場合は、後日お電話で聞き取りをさせていただきますので、Eメール本文にお電話番号をご入力ください。

### 【主催・お申し込み先】

北九州市立精神保健福祉センター (〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1)

電話 (093)522-8729 / E-mail アドレス ho-seishin@city.kitakyushu.lg.jp

<令和4年度 参加者からの声(一部抜粋)>

- 病気の知識が増え、少しでも役立てたいと思いました。
- どの教室も参考になりました。
- お互いに悩みが聞けてよかったです。
- 色々なサポートがあることを知れて良かったです。

<北九州市立精神保健福祉センター 案内図>

北九州市立総合保健福祉センター「アシスト21」5階



- ※ 当センターの地下駐車場は、駐車台数が限られており、有料となります。公共交通機関をご利用の上、お越しくださいますようお願い致します。
- ※ 悪天候等、状況次第では中止の可能性もありますので、ご了承下さい。

<精神保健福祉センターの Twitter アカウントができました!>



北九州市立精神保健福祉センターの公式Twitterアカウントができました。講座や研修などの情報を発信しています。どうぞご覧ください。  
アカウント：@kitakyu\_SHFC