

こころの健康セミナー・家族のつどい ご案内

「5人に1人は一生の間に何らかの“こころの病気”にかかる」と言われています。

あなたの身近にも、「よく眠れない」「イライラが強く落ち着かない」「疲れがなかなかとれない」など、気になる症状のある方はいませんか？



こころの健康セミナー

「御家族・身近な人のことで心配なことがある」「こころの病気がある方の接し方が知りたい」など、こころの健康に関心のある方に向け、こころの病気の基礎知識や対応方法についてセミナーを開催します。

🍀日時・内容 各回 13:30~15:00 (受付:13:20~)

	実施日	内容 / 講師
1	8月21日(木)	テーマ：こころの病気の特徴や治療について知ろう 講師：栃木県精神保健福祉センター
2	9月18日(木)	テーマ：ピアサポーター（当事者）をもっと知ろう ～当事者の思いや就労にいたるまで～ 講師：地域活動支援センターせいわ ピアサポーター・相談員
3	10月16日(木)	テーマ：福祉サービスの使い方を知ろう ～自立に向けたサービスや生活にかかるお金について～ 講師：鹿沼市障がい児者基幹相談支援センター
4	11月20日(木)	テーマ：周囲の人や家族の接し方や声のかけ方を知ろう 講師：とちぎステップ家族相談室

🍀対象 鹿沼市にお住まいで、こころの健康に関心のある方

🍀場所 栃木県庁上都賀庁舎2階 中会議室（鹿沼市今宮町 1664-1）

🍀申込み 各回の1週間前までに、電話またはホームページからお申込みください。



家族のつどい

こころの病気の治療をされているご本人やご家族が、安心していきいきと生活できるために、同じような思いを抱えているご家族が集まり、学びを深めたり、身近な人でないとわからない不安や悩みを語り、分かち合うことができる「家族のつどい」です。これまで1人で抱え込んできた思いを話してみませんか？

🍀日時 ①9月18日(木) 15:00~16:00 ②11月20日(木) 15:00~16:00

※第2回・第4回のセミナー後に開催します

🍀対象 鹿沼市にお住まいでこころの病気の治療をされている方のご家族 15名程度

🍀場所 栃木県庁上都賀庁舎2階 中会議室（鹿沼市今宮町 1664-1）

🍀申込み 2週間前までに電話でお申込みください。

※保健師が事前にお話を伺ったうえで参加をご案内します。



【申込み・お問合せ先】

栃木県県西健康福祉センター健康支援課

電話 0289(62)6224(直通)

住所 鹿沼市今宮町 1664-1(上都賀庁舎 2階)



県西健康福祉センター

ホームページはこちらから

