

精神保健家族教室

こころの病気を持つ方の家族同士が、語り合ったり・学んだりできるような、
講話や座談会を中心とした活動です。＊日時・内容は変更になる場合があります。

回	月日	内容(予定)
1	4月20日(月)	座談会(①今年度の家族教室について ②近況を語ろう)
2	5月18日(月)	家族ピアスタッフとの座談会 同じような経験をしてきた、先輩家族のお話を聞くことができます
3	6月15日(月)	当事者との座談会 こころの病気と付き合いながら生活を送っている当事者の方のお話が聞けます
4	7月27日(月)	障害福祉サービスについて ヘルパー、一時お泊り、就労支援など、本人が使えるサービスを知れます
5	8月24日(月)	障害福祉サービス以外の資源について 通いの場、相談する場などの社会資源についてのお話です
6	9月28日(月)	精神科デイケアについて 精神科/心療内科の中にある、ゆるやかな活動の場についてのお話が聞けます
7	10月19日(月)	家族のセルフケアについて/上半期の振り返り 家族のみなさん自身が、自分をケアできるよう、そのやり方などを学びましょう
8	11月16日(月)	災害時などの備えについて 地震、水害、台風など…「その時どうするか」をこの機会に考えてみませんか
9	12月21日(月)	精神科のお薬について お薬に関する「？」が「!」になるお話です
10	1月18日(月)	精神科訪問看護について 看護師さんが定期的に訪問してくれる「訪問看護」、どんな内容なのか分かります
11	2月日() ※決まり次第 お知らせします	精神科医との座談会 主治医には聞けないあんなことやこんなこと、ちょっと尋ねてみませんか?
12	3月15日(月)	座談会(①来年度の家族教室について ②近況を語ろう)

☆ 時間 : 午後1時30分~3時30分

☆ 場所 : 宮城野区役所 3階 健康診査室

5階 第一会議室(12月・1月のみ)

☆ 参加費: 無料

☆ 問い合わせ先 : 宮城野区障害高齢課 地域支援係

電話 291-2111(内)6738(初めてご参加の際はお問い合わせください)