

2022年度第3回市民メンタルヘルス講座 (横浜市受託事業)
みんなで考えよう 心の健康

ひきこもり支援の正しい知識

～さまざまな生きづらさとその支援～

誰もが生きていく中で心が疲れたり、時には心の病になったりします。心を病むことで生活が困難になったり、社会の偏見から住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくことが難しくなったりすることがあります。

「ひきこもりは病気ではないので、ほっとけば良い」「そのうち動くだろう」とほっておいても何もおこりません。むしろ、長期化します。ひきこもりは『関係性の病』と言われています。まずは家族が社会から孤立することなく、支援者や家族会とつながり、気持ちが楽になることが大切です。そして、叱咤激励の圧力や先回りではない、ポジティブな対応方法を学ぶことで、家族の関係性は必ず変化するとされています。

精神障がい者やひきこもり者に対して、NPO法人ふらっとコミュニティを立ち上げ、地域において民家を借りて支援されている山根俊恵先生に、「心のケア」の専門としてのお話をお伺いします。

- 日 時 : 2022 (令和4) 年11月19日 (土)
午後1時30分 ~ 午後4時 (開場 午後1時)
- 会 場 : 横浜市健康福祉総合センター 4階ホール
横浜市中区桜木町1-1
TEL : 045-201-8620
- 講 師 : 山根 俊恵 氏
山口大学大学院医学系研究科保健学専攻教授
NPO法人 ふらっとコミュニティ 代表
- 定 員 : 300名 (先着順・入場無料)
- 申し込み : 裏面にて事前申込必要 11月11日 (金) まで
- * コロナウイルス感染予防のためマスクの着用と手指の消毒をお願いします。
はまかれん
- 主 催 : NPO法人横浜市精神障害者家族会連合会 (浜家連)
- 問い合わせ : 担 当 中居 TEL : 045-548-4816

