

# 家族のためのうつ病教室

岩手県精神保健福祉センターでは、うつ病の方のご家族を対象に「家族のためのうつ病教室」を開催します。病気について理解したり、対応の工夫を一緒に考える場としてご利用下さい。

○対象者となる方：医療機関で「うつ病」と診断され、現在治療を受けている方のご家族。

○定員：10名

○開催日程：月1回 原則第1木曜日

前期(4/28、5/26、6/23、7/28、8/25)

後期(10/27、11/24、12/22、1/26、2/23)

○プログラム：ミニ講義と語り合いにより、対応方法をみんなで考えていきます。

## ①ミニ講義(前期・後期)

第1回	うつ病はどんな病気なのか理解を深めましょう。 うつ病の治療について知りましょう。
第2回	家族にできることは何か考えてみましょう。
第3回	社会資源の活用について知りましょう。
第4回	家族のストレス対策について考えましょう。
第5回	問題解決に向けてできる事は何か考えてみましょう。

## ②語り合い

ミニ講義の後に皆さんで語り合いの場を設けます。

○時間：13:30～15:30

○会場：岩手県福祉総合相談センター 4階(大会議室)

○参加費：無料

※前期・後期のいずれかにご参加いただけます。

※いずれも、原則、全日程(5回)参加可能な方を対象とします。

※参加されたい期の1ヶ月くらい前から申込を受付します。

※原則先着順です。定員に達した段階で締め切りとなります。

※プライバシーは堅くお守りします。

問合せ先  
岩手県精神保健福祉センター  
〒020-0015  
盛岡市本町通3丁目19-1  
TEL：019-629-9617  
FAX：019-629-9603