

令和4年度 生活支援講座  
「こころの健康について考えよう」を開催しました

令和4年12月7日  
障害者相談支援事業所ハンズ太白

令和4年11月18日（金）、太白障害者福祉センターにて生活支援講座「こころの健康について考えよう」を開催し、5名の方にご参加頂きました。

最近の相談傾向として、精神に障害のある方やそのご家族からの相談が増えております。当事者やご家族、支援者がこころの健康について理解を深めていただく機会を提供することで、今後の自立した生活を送れるための一助となるよう、今回の講座の開催いたしました。

講師は太白区役所家庭健康課の保健師山本こづえ氏と障害高齢課の保健師相原由紀子氏をお迎えし「ストレスをためない生活」というリーフレットを用い、ストレスとの上手な付き合い方やストレス対策などについて、約60分間のご講話を頂きました。講話終了後の質疑応答の際にも、参加者の皆様の抱える個別の質問に対し、一つひとつ丁寧に回答頂きました。

受講者に実施したアンケートの結果として、参加者された皆さんから「ストレスの受け止め方や切り替えすることに気づけてよかったです」等前向きな評価を頂いております。受講された皆様に、こころの健康について考えていただく良い機会を提供することが出来たと感じております。

ハンズ太白では、皆様の生活の一助となるよう情報提供の場として、生活支援講座を毎年3回実施しております。感染症対策を適切に実施し、皆様が安心して参加できる環境を整えつつ、今後も生活支援講座を実施していきます。

