

# 第5回

精神部会企画講演会

働く人の

WORK

うつ

何が起きたんだろう？  
どうしたらいいんだろう？

わたしに  
できることはあるかな？

最近  
疲れがとれないなあ…

講演会・セルフケア体験

働くうつ病の方、そのご家族  
同じ職場の方へ

ここ数年でうつ病は広く認知され、多くの情報を得られるようになってきました。しかし、一言にうつ病と言っても症状はさまざまです。うつの基礎知識から、緊張時のセルフケアについてお伝えします。

2018年 6月23日(土)

14:00～16:30(13:00開場)

同時開催 施設による授産製品の販売

会場 徳重地区会館体育室(ユメリア徳重4F)

〒458-0852 名古屋市緑区元徳重1丁目401番地

アクセス 地下鉄 桜通線「徳重駅」1番出入口より徒歩1分

参加無料

予約不要



筆記用具をお持ちください。ワークシートの記入があります。

主催 緑区自立支援連絡協議会(精神部会企画)

後援 緑区役所 名古屋市緑区社会福祉協議会 緑保健センター

プログラム詳細は裏面へ >

講演会 基本的な知識についてお知らせします

## 働く人のうつって何だろう？

立場に合ったかわり方を知り、よりよい関係になる

### 講演内容

- ① うつについての基礎知識
- ② うつとの付き合い方
- ③ 支える家族、職場の仲間、  
うつを抱える人とのより良い関係性づくり

### 講演者

**松本 由紀奈 氏**

(藤田こころケアセンター 臨床心理士)

セルフケア体験 今日からできるうつ対策

## 自分自身について知ってみよう

## 困ったときにやってみよう

「考え方のくせワークシート」を使用して自分自身の考え方の癖を知ります。緊張時にできるセルフケア方法を学び、癖との向き合い方について考えます。

### プログラム

- 13:00～ 開場
- 14:00～ 開演の挨拶
- 14:10～ 講演会
- 15:30～ 休憩
- 15:40～ セルフケア体験
- 16:00～ 質疑応答
- 16:20～ 終了

受付でお渡しするワークシートをご記入ください。

### 同日開催

＼ お菓子、日用品、オリジナル製品など /

**授産製品を  
販売します！**

13:00～  
4F会場内



※写真はイメージです



緑区の  
まちづくり隊長  
「みどりっち」

アクセス 地下鉄 桜通線「徳重駅」1番出入口より徒歩1分

○市営バス

「地下鉄徳重」交通広場バスターミナル内徒歩1分

「緑文化小劇場」徒歩5分

○名鉄バス

「地下鉄徳重」交通広場バスターミナル内徒歩1分



お車の方は、隣接民間駐車場内にある公共施設用駐車場をご利用ください。

(100台/2時間まで無料、以降30分毎に100円)

※ヒルズウォーク徳重ガーデンズの駐車場もご利用いただけます。



## 緑区 自立支援連絡協議会 精神部会

緑区に在住、在勤するこころの病を持つ当事者、そのご家族のよりよい地域生活支援のために支援関係者はじめ当事者・家族のネットワークを作っていきたいとの想いから、平成25年9月に「緑区精神障がい関連施設連絡会」を立ち上げ、会を重ねました。平成26年6月19日緑区自立支援連絡協議会にて部会承認を受け発足しました。このネットワークの主な構成員は、緑区障害者基幹相談支援センターや緑保健所、みどり家族会をはじめ区内の指定障害福祉サービス事業所や指定相談支援事業所、精神科医療機関を主体としながら緑区に隣接する市区町村の精神科病院、障害者基幹相談支援センターの方々にもご協力をいただきながら運営しています。

お問い合わせ

緑区  
障害者基幹相談支援センター

TEL 052-892-6333

受付時間 9:00～17:30

制作協力

LITALICOワークス