

参加者 募集中



心のやまいとつきあいながら 自分らしく生きるためのお話会

＜対象＞ 匝瑳市民：精神科に通院している人、必要だけど受診できていない人、
自分や家族の病気についてもっと知りたい人、
病気のことで困っていることがある人、
誰かと話す練習をしたい人、社会に出にくい人、一歩ふみだしたい人、
この活動に興味のある人など。
ご家族だけでも参加できます。

スタッフの思い：ピアサポーターAさん

僕は当事者で入院経験もあります。その時はつらかったです。
病気とのつきあいは長いです。いまも調子の波はあるけど仕事も
しています。ピアサポーターとして自分の経験をお話したいです。
経験者どうしだから分かる話もありますよね。

グループホームのこともお話できます。電車に乗るにはどうするのとかでも
いいので、ききたいことがあったらお話会にきてみてください。気軽にきて聞
いているだけでもいいんですよ。ちなみに僕は野球観戦が大好きで鉄道ファン
です。（担当：こころのしゃべり場・こころの健康のつどい・こころのピア相談）



※ ピアサポーターとは、当事者で、自らの体験に基づいて他の人の相談相手になり、同じ
仲間として社会参加や地域での交流、問題解決等を支援したりする活動をする人です。

スタッフの思い：精神保健福祉士 Bさん

日々患者さんとお話するなかで感じる精神疾患とうまく付き
合っていくコツをお話したいと思います。治療を続ける時に大切
なこと、よくある相談、主治医へのお話のしかたなど。

ご本人にも、ご家族にも、そのほかの市民の方にも、精神疾患について
もっと知ってほしいです。参加することで気づきもあると思います。わかりやす
くお話ししたいと思いますので、気軽にきてくださいね。

（担当：こころの健康のつどい）



3つの企画があります。