



## 11月の月一レターです

家の近くの川沿いが赤・茶・黄色に染まってきて、遅い秋がやってきました。例年より遅い分、寒い冬も短くなるといいのになど勝手に期待をしています。

秋はいちばん過ごしやすい季節と言われますが、気候の変化に体もココロも落ち込んでしまう日もあります。私はそんな時、温かいものを体の中に入れるようにします。

ホットコーヒー、日本茶、生姜湯、シチューに豚汁…なぜか体が内から温まるだけで癒されます。ほんの少しですが涙も元気も出るような。

みなさんにも、自分や家族への癒しの方法ってありますか？

## こころのケアのための6つのポイント

(埼玉県こころの相談窓口リーフレットより)

1. 正確な情報を得る…信頼できる情報源を
2. 体のリズム…朝起きて夜寝る
3. メディア離れ(悲しいニュース等)…見ない、聞かない、近づかない
4. ほっとする時間・場所…心で唱える「大丈夫」
5. 人とのつながり…1人にならない
6. 適度な活動…運動・読書・物づくり

## ◆◆◇———— 年内の開催情報 ————◇◆◆

### オンライン開催 第10回精神障がい者と家族のための市民公開講座 『統合失調症を理解し、より良く生きる』

近年では、当事者にとって身体的・精神的・社会的に満たされた状態(ウェルビーイング)であることが精神疾患においても重要であると言われています。経験豊富な専門の先生・支援者による講演、また当事者と家族の立場からの体験についてもお話しいたします。

[日時]令和6年11月24日(日) 13:00~15:30 参加費無料 定員500名 ※要事前申し込み

[お申込み方法] 下記URLか二次元バーコードよりお申し込みください

<https://entry.smktg.jp/public/application/add/4777>

令和6年11月23日(土)に視聴用URLとパスワードをお送りいたします

[申込締切日] 令和6年11月22日(金) 13時

[録画配信] 令和6年12月13日(金)12時~12月27日(金)12時まで

下記URLからご視聴ください(事前のお申し込みは不要です)

<https://www.smilenavigator.jp/information/forum/>

管理者: 「精神障がい者と家族のための市民公開講座」事務局

お問合せ先: E-mail [workstyle-seminar@newsbase.co.jp](mailto:workstyle-seminar@newsbase.co.jp)

