



## 12月の月一レターです

ここ数週間で、いきなり真冬がやって来たような寒さです。冬が来たばかりなのにもう年末…早いものですね。年末年始は日常から離れてしまうちょっと特別な時期です。まわりも自分も何となく「そわそわ」「せかせか」。こういう時だからこそ「穏やかに穏やかに」なのは分かりきっているのに毎年同じ反省をしています。今年も呪文のように「穏やかに穏やかに」とぶつぶつ言いながら年末を過ごすのかなと、ひとりニヤニヤしています。

## ◆◆◇———— 年内の開催情報 ————◇◆◆

第10回精神障がい者と家族のための市民公開講座(令和6年11月24日開催済)

### 『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。本市民公開講座では、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。

[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)

[URL] <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)



### 家族学習会セミナー『当事者も親も気にかけているきょうだいケアラーの気持ち』

いつもはあまり語られない「きょうだい」が繋がることの意味やリカバリーについて考えたいと思います。

[対象] きょうだい・家族・当事者の立場の方・支援関係者など

[開催日時] 令和6年12月22日(日)14時~16時半(オンライン開催)参加費無料

下記 URL か QR コードを読み込み、Google フォームからお申し込みください

[申込締切] 令和6年12月7日



[URL] <https://forms.gle/DiWLtPiStCMnUELS7>

主催: 公益社団法人 全国精神保健福祉会(みんなねっと)

お問合わせ先: みんなねっと家族学習会事務局 [minnanet.family@seishinhoken.jp](mailto:minnanet.family@seishinhoken.jp)

ほかにも、親の立場対象のリモート版家族学習会(5回参加:有料:12/13締切)等があります。

詳しくはみんなねっとHP(<https://seishinhoken.jp/>)をご参照ください。

※2024年度【リモート版】(本州エリア・親の立場対象②)家族による家族学習会参加者募集