

## 群馬県精神保健福祉協会 令和5年度 出前講座一覧

対象者：群馬県内の高校、大学、専門学校等に在学する生徒、学生／費用：無料／オンライン：講座により対応可／問合せ・申込み：群馬県精神保健福祉協会事務局（群馬県こころの健康センター内）tel（027）263-1166

| 分野           | 講座名・講師  | 時間・定員                           | 講座内容   |
|--------------|---|---------------------------------|--|
| 精神疾患・精神障害    | 精神疾患と本人・家族の思い<br>【群馬県精神障害者家族会（つつじ会）会員】          | 講義 45分<br>定員 なし                 | 精神疾患は約50人に1人の割合で患者がいると言われてますが、それと分らず、病状が重くなり高齢化している人々が多いのも現状です。保健所などの相談機関もありますが、群馬県精神障害者家族会では相談に来る方と同じ立場で、当事者家族としての経験を生かした面談や電話相談を行っております。また、家族会独自に看護学校や事業所の方々、民生委員などを対象に出前講座を行っております。<br>令和4年度から、高校の保健体育の教科書で精神疾患についての記述が掲載されたことを踏まえ、その理解の一助として、家族会が経験をお話しし、お手伝いする機会があればとも考えております。誰でもかかり得る精神疾患のことを若者に知ってもらい、困っている方々の早期発見、早期治療に結びつけばと願っています。   |
|              | 当事者の生活とピアサポーター活動<br>【群馬県精神障害者社会復帰協議会ピアサポーター】    | 講義 45分<br>定員 なし                 | 「ピアサポーター」とは、自身も精神疾患・障害という体験をもちながら、同じ障害を持つ方をサポートしようとする人たちのことです。精神疾患の発症から、現在の地域での暮らしに至る体験談(リカバリーストーリー)を語ります。当事者の生の声を聴いて頂く事で、ピアサポーターとしての活動をより身近に感じていただけることと思います。  |
| 精神保健福祉の制度・政策 | 精神科病院(医療)と障害者福祉サービス<br>【群馬県精神保健福祉士会会員】          | 講義 各45分<br>×2コマ<br>定員 なし        | 精神障害者にとって精神科病院(医療)の役割とは？精神障害者が病気を抱えながらどのような日常生活(福祉サービス利用)をしているか？などを受講者のご希望に沿いながら考えていきます。<br>(内容例)精神科病院における退院の支援の取り組み、地域の関係者との連携の取り組みの講義を通じて、専門職としての支援の在り方や、精神障害者が地域の中で自分らしく暮らしていくにはどうしたら良いか考えます。<br><精神科病院と地域連携><br>精神科病院で働く精神保健福祉士から、精神科病院に入院するということ、精神科病院での治療から退院までの支援の実際と法的根拠、地域へ移行していく際の問題と権利擁護についてお話しします。また、退院支援にあたって病院と地域がどのように連携していくのか、という内容になります。<br><精神障害者の地域での暮らし><br>地域で働く精神保健福祉士(相談支援専門員)から、精神科病院退院から地域生活の定着について、精神障害者がどのような福祉サービスを利用しているのか、サービス利用とその後の定着まではどのような流れとなっているのか、などをお話しします。 |
|              | 若者の心理面からみた自殺予防対策<br>【群馬県公認心理士協会会員】              | 講義 45分<br>定員 なし                 | 若年者の死因の第1位が自殺であるという事実を踏まえ、自殺予防を目的としたカウンセリングの在り方や支援等についての講義を通じて、若者のメンタルヘルスや自殺予防について考えます。  |
| こころの健康       | 働く若者のメンタルヘルス<br>【群馬県社会保険労務士会会員】                 | 講義 45分<br>定員 なし                 | 社会が大きく変化している中で、多くの方が様々なストレスを抱えてながら働いています。職業生活におけるストレスの原因や、働く若者のメンタルヘルスの動向などを踏まえ、職場で行われる取り組みや自分でできる取り組みなどを理解します。<br>ストレスは必ずしも悪いものではなく、ストレスと上手につきあってゆくことが大切です。メンタルヘルスやストレスについて正しく理解をし、こころの健康を保ちながらいきいきと働き続けるために、ストレスへの気づきやストレス予防、ストレス軽減などの方法を身に着けます。   |
|              | 自分の気持ち話しませんか？<br>～こころの元気のサポーター～<br>【群馬SST広流会会員】 | 講義と演習<br>60～90分<br>定員<br>10～30人 | SST(ソーシャルスキルトレーニング)の技法を用いて参加者同士のグループワークを主とした内容で構成し、①自分や他人の良いところに目を向け ②自分を肯定し自分に自信を持ち ③悩みごとを言葉にして相談する ためのコミュニケーション力を養います。(別葉チラシ有)   |