

世界メンタルヘルスデーに向けて

私の自己紹介

- 就労継続支援B型リライフに通所中
- 双極性障害II型
- 精神障害者手帳2級
- 障害年金2級
- 自殺未遂・自殺遺友

10月10日の「世界メンタルヘルスデー」に向けてメンタルヘルスについて当事者から学べる機会です。講師はいずれも障害を持つ当事者として、実体験に基づいた具体的な解説を行います。質疑応答を含む交流会もあります。

日時

2024年10月6日（日）13時45分～18時10分
（※受付13時30分～13時45分）

会場

公共施設札幌エルプラザ 4F 中研修室
（※JR 札幌駅より地下通路直結）

定員

70名
（※車椅子可能／自由座席ですがお隣さんが必ずいるようにご着席下さい）

料金

500円
（※当日受付にて徴収／硬貨にてお願いします）

領収書

希望者には当日受付にてお渡します
（※氏名は座席にて自己記入をお願いします）

申込

人数把握のため9月30日までに申込希望 sasrg.shin@gmail.com
（※当日飛び込み参加も可能です）

【主催】 自殺未遂当事者の会 - 芯 - （<https://sasrg-shin.jimdofree.com>）

《事務局》 札幌市白石区東札幌 1 条 6 丁目 4-6

【共催】 札幌メンタル自助交流会 （<https://mental-hokkaido.com>）

【協力】 日本対話法研究会 （<https://taiwa.org>）



メンタルヘルス講演会 & 交流会

【共同主催】 自殺未遂当事者の会 - 芯 - & 札幌メンタル自助交流会

後援 / 北海道・札幌教育委員会

講演内容

演題／生きづらさからの脱却～障害者として認定されたかった 10 年間～ 講師 内田貴之氏
社会人になってからの10年間、原因不明の排尿障害・社会人としての常識欠如等によって生きづらさを味わい続けてきた実体験を振り返り、広汎性発達障害の当事者としてお話しします。

演題／鬱病と司法試験への挫折～早期に自分の特性・社交不安障害を知るために～ 講師 宮澤範生氏
社交不安障害から鬱病を患い、現在も不安感・焦燥感・希死念慮に日々襲われ続けている当事者としての経験談と、精神障害者に対する偏見や差別についての実体験をお話しします。

演題／自殺未遂当事者から学ぶ自殺心理と支え方 講師 内田さつき氏
自殺と精神障害の関係・自殺者の心理・自殺の予兆・親しい間柄の人を支える際の注意点などを、自殺未遂と精神障害の当事者として実体験に基づいた具体的な解説を行います。

演題／こころの通う悩みの聴き方〈対話法〉 講師 内田貴之氏
傾聴とは、聴くことを重視した「対話」です。コミュニケーション理論〈対話法〉を日本対話法研究会の理事による解説のもと、ゼロ知識の状態から安心して学ぶことができます。こころの通う悩みの聴き方の基礎習得を目指し、ペアで練習を行います。

演題／私たちから見るメンタルヘルス業界の実情と社会的課題点 講師 田辺富彦氏
「札幌メンタル自助交流会」を発足するに至った経緯や志について、メンタルヘルス業界の実情と社会的課題点を踏まえて講演します。

時間割

13時30分～13時45分	受付
13時45分～13時50分	開演挨拶
13時50分～14時20分	講演①
14時20分～14時35分	講演②
14時35分～14時45分	トイレ休憩
14時45分～15時35分	講演③
15時35分～15時45分	トイレ休憩
15時45分～16時45分	講演④
16時45分～17時00分	講演⑤
17時00分～17時20分	アンケート記入
	トイレ休憩
17時20分～18時10分	質疑応答 交流会

自殺未遂当事者の会 - 芯 - の活動

活動概要

自殺未遂者同士の繋がりを求める方が全国各地から入会しています。主な活動は市民向け自殺予防講話の開催や、他団体によるゲートキーパー養成講習への登壇です。

近年の講演登壇実績

2023年	
・函館市	ゲートキーパー養成講習
・札幌市西区	ゲートキーパー養成講習
2024年	
・東京都武蔵野市	武蔵野市第33回テーマ講座
・北見市	ゲートキーパー養成講習
・札幌市北区	市民向け自殺予防講話

札幌メンタル自助交流会の活動

活動概要

おもに札幌で定期開催をしています。ストレス、生きづらさ、悩み、うつ病、発達障害（グレーゾーン含む）、依存症、ひきこもり、PTSD、AC、摂食障害、不安障害などサークル形式で参加が出来る自助グループ（コミュニティ）です。

 **メンタルに悩みや不安等を持つ方同士で真面目に楽しく自助交流をしています！**

札幌メンタル自助交流会

連絡先 mental.hokkaido@gmail.com
毎月メンタル交流会を開催中！
札幌メンタル自助交流会

検索

～参加者ご感想～

- 当事者講話ということでもとても心に響きました。心理的な部分でも自殺を考えてしまう方の考えや感情なども知ることができ良かったです。私は高齢者福祉の仕事をしており、直接関わっていた方ではなかったのですが自殺未遂をした利用者様がありました。こうした当事者視点の講演をもっとたくさんの方の地域でたくさんの方々に聞いてもらいたいと感じました。障害の診断名は同じでも、症状や生きづらさは十人十色だと学びました。
- コミュニケーション理論〈対話法〉は、従来の傾聴技法の複雑さが簡易化されていて、カウンセラーなどの専門職ではない一般市民である私たちにも基礎習得ができるよう工夫されていると感じました。講師の解説も例題が豊富に用意されていて分かりやすく、解説後のペア練習も楽しかったです。私はよく友人から子育ての悩み相談を聞いてあげる機会がありますが、返答に困ってしまうことも実は多いです。今回勉強した確認型応答を上手に用いながら友人の悩み相談に活かしていきたいと思っています。

よくある質問

Q、「交流会」では他の参加者の話を聴いているだけでも大丈夫ですか？

はい、大丈夫です。質問したい内容があるもの話すことが苦手な方は、紙に書いて司会進行役にお渡しいただければ、司会進行役が質問内容を代読いたします。また、講演会の感想を指名された時に困った場合は「パス」もOKです。なお、「交流会」は自由参加となりますので、講演会終了後にあるトイレ休憩時にご退室いただいても構いません。

Q、スライド資料は当日配布されますか？

いいえ、当日配布は行いません。スライド資料が欲しい方には後日、メールでPDFを差し上げることが可能です。

Q、メンタルヘルス講演会&交流会の参加対象者に制限はありますか？

当講演会に興味のある方であれば、お住いの市町村・職業に制限なく、どなたでもご参加可能です。ただし、手話通訳者等は用意しておりませんので必要な方はサポーターと同伴でお越し願います。

【お問合せ先】sasrg.shin@gmail.com（担当者 内田貴之）