

千葉県こころの健康センター  
**うつ病当事者の会**  
2024(令和6)年4月～2025(令和7)年2月

うつ病当事者の会は、同じ病気の当事者同士の方が集まり、語り合いをすることで、孤独感を和らげるとともに、情報収集の場となる事で、回復を支援することを目的にしています。

★開催日程

4月	6月	8月	10月	12月	2月
23日(火)	25日(火)	27日(火)	22日(火)	24日(火)	25日(火)

\*時 間: 13時30分～15時00分

\*対象者: 千葉県在住の方でうつ病と診断され、治療中のご本人

\*会 場: 千葉県こころの健康センター

\*内 容: テーマは決めておりません。病気のこと、生活、仕事などの悩みや気になること、うまくいくためのヒントなどを語り合しましょう。

\*予 約: 千葉県こころの健康センターに事前予約が必要です。お電話にてご予約下さい。

\*参加費: 無料

交通案内

場所: 千葉県こころの健康センター(千葉県美浜区高浜2-1-16)

❖ JR 総武線『稲毛駅』西口より海浜交通バス利用 駅前3番乗り場。

運輸支局経由「JR稲毛海岸駅」行き乗車。

バス停『市営高浜第2』下車徒歩3分

❖ JR 京葉線『稲毛海岸駅』南口より海浜交通バス利用

駅前3番乗り場。運輸支局経由「JR稲毛駅」行き乗車

バス停『市営高浜第2』下車徒歩3分

「“うつ”の大変さを話せる人がいない」「辛い時、他の人はどうしているのだろうか？」等、辛さや悩みを話してみませんか？



問い合わせ: Tel 043(204)1582(千葉県こころの健康センター)

URL: <http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/koreishogai/kokoronokenko/index.html>

## はじめ

- ・ 時間になったら、会場で着席してお待ちください。席は自由です。
- ・ はじめに、スタッフから会のルールや進め方などをご説明します。

## 話し合い

- ・ まず、病状や参加動機、近況や悩みなどの自己紹介をします(名前など言いたくないことは言う必要はありません)。
- ・ お互いのお話の中から、気がついたこと、同じような自分の体験などを自由に話し合います。話をきくだけでもかまいません。

## おわり

- ・ 最後に、参加者全員から一言ずつ感想をおうかがいします。

★ 緊急時の対応のために、参加いただいた方にはご連絡先等を確認させていただきます。

### “うつ病当事者の会”主なルール

(抜粋)

- ① 話したくないことは無理に話す必要はありません。
- ② 発言の機会が平等に回るよう協力下さい。
- ③ 他の人の話を否定するような発言はご遠慮下さい。
- ④ 他の人の病状や病歴を執拗に尋ねたりするのは、お控え下さい。
- ⑤ この場での話は外部では話さないようにお願いします。
- ⑥ 勧誘活動・署名活動はご遠慮ください。
- ⑦ 終了後の参加者同士の関わりは、個人の責任でお願いします。

(過去の「うつ病当事者会」を参考にお答えしています)

### どんな人が参加しているの？

年齢、性別など様々で、今までは10～70歳代までの男女、自宅療養中、就労中、休職中、就職活動中、主婦の方などにご参加いただいております。うつ病と診断されてからの経過も、数か月から数年経過している方まで様々です。

### 何人ぐらい参加しているの？

その日によって参加人数は異なります。参加希望者が少数(概ね3人未満)の場合は中止とさせていただきます。

### どんなことが話されるの？

その日参加された方が、話したい、聞いてみたいことがテーマとなり、何を話し合うのかは事前に決まっておられません。今までは、病気の大変さ、家族関係、職場等の人間関係、休養中の過ごし方、就職活動など、様々なことが話題になりました。また、1回に複数のテーマが取り上げられます。

### 絶対話さなきゃいけないの？

無理に話す必要はありません。何を話すか話さないかは、ご自分の責任で決めてください。

### こころの健康センター 事業等のご案内

- うつ病集団認知行動療法
  - こころの健康や精神障害についての講演会・講座の開催
  - フリースペースあおば  
月2回の精神科ユーザー自主活動。ボランティア・スタッフによる交流を楽しむ会です。
  - 図書室の利用 等
- 詳しくは、スタッフまでお問い合わせ下さい！