

こころの病のある方の
家族・支援者対象

横浜市中区役所 福祉保健センター

令和7年度 精神障害者家族教室

ストレスケアの基本

～日頃のしんどさを緩めよう～

中福祉保健センターでは、ご家族や当事者・ご家族を支える区民の方にこころの病気や精神障害に関する情報や知識を得ていただく機会として、学習会を開催します。

今年度は「ストレスケア」がテーマです。

日々の不安や疲れ、誰にも話せず抱えていませんか？

この学習会では、同じ立場の方々と安心して話せる場を提供し、専門家によるストレスケアの方法や、心の健康を保つヒントをお伝えします。

「自分だけじゃなかった」と感じられる時間が、きっとあなたの支えになります。
どうぞお気軽にご参加ください。

日 時：令和7年10月20日（月） 14時～15時30分 【受付13時45分～】

内 容：ストレスケアについて

講師 木内 寛長 氏（公認心理士、精神保健福祉士）

会 場：中区役所本館7階 703・704会議室

対象者：中区在住・在勤者（こころの病のある方のご家族及び支援者）
定員30名

申 込：参加ご希望の方は電話または横浜市電子申請システム
（右記二次元バーコード）よりお申込みください。
10月16日（木）締め切り



【お問い合わせ】

中福祉保健センター 高齢・障害支援課 障害者支援担当

TEL 045-224-8165

Mail na-koreisyogai@city.yokohama.lg.jp

【講師紹介】木内 寛長 氏

不登校経験者。精神科病院勤務を経て障害や困窮福祉支援を行う。生きづらい人も幸せな人も含めて大笑いできる社会を作るため起業。