



認定NPO法人 マインドファースト

2024年度 心の健康オープンセミナー

わたしとあなたの メンタルヘルス



※「メンタルヘルス」とは、心理面・精神面における健康のことです。

社会変動が激しい日々の中で、皆さんは、心の不調を感じていませんか？正しい知識がないために混乱したり、症状を悪化させたりすることも少なくありません。このセミナーで、メンタルヘルスに関する誤解や偏見をなくし、正しい知識やケアの方法を共に学んでいきましょう。毎回、講義の後に、質疑応答・意見交換の時間を設けています。

対象：メンタルヘルスに
関心のある方

参加費：各回 500 円 (資料代)

定 員： 2 0 名

会 場：丸亀町レッツカルチャールーム1

◎ 高松市丸亀町1-1 高松丸亀町壹番街東館4階

2025年

1/25(土)

「こころの病気とメンタルヘルス」
～知ることからはじめよう～

13:30～15:00

講 師：青木 節子

マインドファースト認定ファミリーカウンセラー

こころの病気って？メンタルヘルスって？まずは、心の病気への正しい知識を学び、日々の生活の中で感じるストレスや不安への向き合い方や、こころの健康を保つために出来る事を共に考えてみましょう。

2/9(日)

「暮らしの中のマインドフルネス」
～わたしとあなたに優しくなるコツ～

13:30～15:00

講 師：松田 依子

マインドファースト認定ファミリーカウンセラー
精神保健福祉士、公認心理師

あふれる情報や、目まぐるしい日常の中で、私たちの思考や感情はあわただしく働いています。その中でも、過去への後悔や未来への不安が、あなたの心を曇らせているかもしれません。「今、ここ」に私は生きている。そんな感覚を取り戻すワークを通して、自分と誰かに優しくなる手がかりを見つけませんか。

3/16(日)

生きづらさが「発達障害」によるものではないかと思われる方に

13:30～15:00

講 師：花岡 正憲

マインドファースト認定ファミリーカウンセラー
精神科医

ふと「発達障害」ではないかと思い、心療内科・精神科を受診することを真剣に考えてしまう。こうした生きづらさはどこからくるのでしょうか。医療につく前に、そして医療についてからも、知っておいた方が良い大切なことがあります。

主催・問合せ先：認定NPO法人マインドファースト事務局

☎ 090-2828-7021

🌐 <https://www.mindfirst.jp>

お申込みは
こちら



会場地図

会場：丸亀町レッツカルチャールーム1



「ロレックス」店舗横の
エスカレーターから4Fへ

マインドファーストとは

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、市民一般からなる NPO 法人で、臨床心理士・精神保健福祉士・看護師・保健師・医師及びその他の支援者の協力のもとにメンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行っている認定 NPO 法人です。マインドファーストは、「障害者と健常者の区別なく、様々な人が共通する利害や運命をもって地域の中で生活している社会」をめざす考え方、すなわちトータルメンタルヘルス(総合的精神保健活動)の視点に立ち、精神的健康の保持と向上、精神および行動の障害の発生の予防、精神障害者の福祉の増進に取り組み、人々のメンタルヘルスの向上を図ることによって、すべての人が地域で生活を送れる社会を実現することをめざしています。マインドファーストの相談部門フォークス21では、ひきこもりに悩む家族への支援、自殺者遺族支援、家族相談事業などを行なっています。

お申込み方法

- ・申込フォーム(下記 URL 又は右の QR コード)よりお申込みください。

URL : <https://x.gd/JyfVT>

お申込みはこちら ➡



- ・HP の専用フォームからもお申込みできます。

URL : <https://www.mindfirst.jp>

- ・申込フォームが開けない場合は、下記電話にてお申込みください。

申込・問合せ先：認定 NPO 法人マインドファースト 事務局



090-2828-7021



この事業は香川県共同募金会のテーマ募金事業にご協力をいただいた方のご支援を受けて開催します。