

うつ病や統合失調症の 治療に役立つ食事と生活習慣

日時 2019年 **2月21日** (木) 13時30分より
場所 エポックなかはら(川崎市総合福祉センター) 7階
(JR 武蔵中原駅 徒歩1分)
参加費 **無料**

● 講師

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
神経研究所 疾病研究第三部・部長



功刀 浩 (くぬぎ ひろし) 氏

正しい生活習慣を身につければ、
病気の回復も早まり、再発予防にも効果あり
一生の宝物になるので、ぜひ実践！
最新著書「心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方」より

◆講師プロフィール◆

略歴

1986年 東京大学医学部卒
1994年 ロンドン大学精神医学研究所 留学
1998年 帝京大学医学部精神科学教室講師
2002年より現職
山梨大学・早稲田大学客員教授、東京医科歯科大学、
東北大学連携教授を兼務

資格等

医学博士、精神保健指定医、日本精神・神経学会専門医ほか
日本生物学的精神医学会 副理事長、日本うつ病学会 評議員ほか

著書

心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方 (2019年翔泳社)
「読めば気持ちやす〜っと軽くなる 本人・家族に優しい統合失調症のお話」(監修 2018年翔泳社)
「こころに効く精神栄養学」(2016年女子栄養大学出版)
「図解 やさしくわかる統合失調症」(2012年ナツメ社) ほか



問い合わせ：

特定非営利活動法人川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会

〒213-0011 川崎市高津区久本 3-6-22 ちどり

電話 044-813-4555 (祝日を除く火・木 10:00~16:00)

特定非営利活動法人川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会

あやめ会は、精神障がい者及びその家族が安心して暮らせる社会づくりを目指して昭和44年に設立されました。川崎市内の7つの家族会と連携して、障がい福祉サービス事業、地域生活支援事業などの事業を行っています。

平成17年度には特定非営利活動法人の認定を受けました。

◆あやめ会が行う主な活動・事業

- 行政への意見・要望活動：毎年、川崎市へ要望書等提出
- 「心の健康」相談事業の実施
 - ・電話及び面接による相談（毎週月・金曜日）
TEL044-813-4555 10:00～16:00
 - ・相談員の育成・向上のための相談技能研修
- 家族学習会・研修会等の開催
 - ・交流会、公開講座、家族学習会等（毎年、5～6回）
 - ・SST研修会の開催（毎年、5～6回）
- 広報活動：ホームページの公開、[NPOあやめ通信]発行（季刊）
- レクリエーション活動：バスハイク等の実施
- “ひきこもり”支援の訪問活動
- 地域活動支援センター及びグループホームの運営

SSTとは…

対人関係をうまく行えるようにしたり、新しい対処の方法を習得したりすることによって社会生活技能を高めることを目的に主体的に学習するものです。ソーシャルスキルトレーニング(social skills training)の頭文字をとってSSTと呼ばれ病院や学校などでも取り組まれています。

あやめ会では、このSSTの第一人者である高森信子先生をお迎えして奇数月の第4木曜日にSST講座を開催しています。

精神障がい者と家族のために

一人で悩んだり、家族だけで苦しんだりしていてもなかなか解決しません
精神障がい者を抱える家族同士が励ましあい助け合って解決していきましょう

◎家族会で話し合みましょう

家族会は各区保健福祉センター単位にあり、毎月「例会」を開いています。情報交換やお互いの体験談の語り合い、また専門家を招いて「病気やくすり」「障がい者への関わり方」「障がい者年金・手帳等の福祉制度」などの勉強会。さらに施設見学、旅行、花見、バスハイクなどのレクリエーション活動などを行っています。

◎家族会でいろいろな問題を解決していきましょう

行政や医療機関について、福祉、年金、その他の制度について
社会の偏見・差別について、障がい者の社会参加について



◆川崎市内の各区家族会一覧◆

家族会の名称	窓口電話	定例会
さんか会（川崎区）	川崎保健福祉センター 044-201-3213	第3火曜日
さちの会（幸区）	幸保健福祉センター 044-556-6654	曜日不定期
こすぎ会（中原区）	中原保健福祉センター 044-744-3297	曜日不定期
すいよう会（高津区）	高津保健福祉センター 044-861-3252	第3金曜日
もくよう会（宮前区）	宮前保健福祉センター 044-856-3262	第2木曜日
泰山木の会（多摩区・麻生区）	はっぴーわーく 044-299-6367	毎週土曜日(第1土除く)
麻生やまゆりの会（麻生区）	麻生保健福祉センター 044-965-5159	第2土曜日

家族会へのお問い合わせは、あやめ会事務所へお尋ねください。電話 044-813-4555（月・金曜日 10:00～16:00）
または、上表の窓口電話もご利用になれます。