

# こころの健康出前講座

## 精神疾患の当事者講師を派遣します

うつリカバリーエンジンでは、学校や地域での活動場所へ、精神疾患の当事者を派遣して講演を行う『こころの健康出前講座』を始めました。

こころの病気についての知識やこころの不調に気づいたときの対応などについてお話しします。

自身の病気だけでなく、家族、友人、仕事で出会う人など、精神疾患に出会うことのない人生を送る人はいないと思います。病気の基本的な知識や対処法は、生きるために必要な情報です。



目的	① 精神疾患の正しい知識や関わり方を知る ② 早めにこころの不調に気づいて SOS を出せるようになる
内容	精神疾患の当事者 1~2 名が講師が、テーマに沿った内容の講座を開催します。質疑応答を含め概ね 2 時間とさせていただきます。
費用・謝金	① 講師 1 名につき 20,000 円 ※事前打ち合わせや事後フォローの費用も含まれます ② 交通費（実費相当額） ③ 必要経費（準備物品や多量の配布資料が必要な場合）
対象	長野県内（対面で事前打ち合わせが可能な地域）の教育機関（中学校・高等学校・大学など）・地域住民・自治体・企業など

ストレスとセルフケア

SOS の出し方  
気づき方

こころの病気  
について

もし死にたい  
と思ったら

出前講座に関するお問い合わせ・ご依頼はこちら

うつ病になる前よりも回復後のほうが素晴らしいと思える人生を

## うつリカバリーエンジン

うつ病を患う方のリカバリーを力強く応援するエンジン

□事務局：長野県塩尻市大門一番町

□E-mail：contact@u2recovery.org

□Web：https://u2recovery.org

  
うつリカバリーエンジン  
Drive to recovery.

うつリカ

検索

