

令和8年度

うつ病の家族教室

参加費
無 料

この教室では、うつ病についての正しい知識や本人への接し方を学ぶとともに、同じ悩みを持つ家族が出会い、語り合うことで、家族自身の孤立感をやわらげ、健康に過ごせるようになることを目指します。どうぞお気軽にご参加ください。

	日程	内容	講師
第1回	6月9日	うつ病について ～病気の理解と治療～ うつ病の原因や症状、治療方法について学ぼう	精神保健福祉センター 精神科医
第2回	7月14日	うつ病の治療について 病院で行われるうつ病治療ってどんなもの？	八幡厚生病院 作業療法士 山浦 正浩 氏
第3回	8月4日	家族の接し方 ～ケアのポイント①～ 「聴き上手」になろう/家族の「もえつき」を防ぐために	日本赤十字 九州国際看護大学 教授 高橋 清美 氏
第4回	9月8日	家族の接し方 ～ケアのポイント②～ 「伝え上手」になろう/家族の関わり方のポイントとは？	日本赤十字 九州国際看護大学 教授 高橋 清美 氏
第5回	10月13日	家族のセルフケア ～マインドフルネス～ 家族自身のこころとからだのケアについて知ろう	かなめクリニック 作業療法士 石丸 純大 氏

※各回とも前半は講義、後半は参加者同士で語り合う時間となります。

※講義の内容は、都合により変更になる場合がございます。

日 時

第2火曜日の14時～16時(8月のみ第1火曜日)

会 場

北九州市立精神保健福祉センター セミナー室1
(北九州市小倉北区馬借1丁目7-1 総合保健福祉センター5階)

対象者

うつ病で治療中の方のご家族(北九州市在住)定員 15 名
※ うつ病のご本人様は対象ではありません。
※ 申込多数の場合は、初めて教室に参加される方を優先します。

受 付

令和8年5月7日(木)から申し込みを受け付けます。
お電話または E メールでお申し込みください。
※E メールでお申し込みの場合は、後日お電話で聞き取りをさせていただきます
ので、E メール本文にお電話番号をご記入ください。

【主催・お申し込み先】

北九州市立精神保健福祉センター (〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1)
電話 (093)522-8729 / E-mail アドレス ho-seishin@city.kitakyushu.lg.jp



<令和7年度 参加者からの声(一部抜粋)>

- うつ病のことがよく分かった。
- 家族ならではの不安や気持ちが共有できてよかった。
- 家族の接し方が分かり、気持ちが楽になった。

<北九州市立精神保健福祉センター 案内図>

北九州市立総合保健福祉センター「アシスト21」5階



- ※ 当センターの地下駐車場は、駐車台数が限られており、有料となります。
公共交通機関をご利用の上、お越しくださいますようお願いいたします。
- ※ 悪天候等、状況次第では中止の可能性もありますので、ご了承ください。