

令和7年度 メンタルヘルスとともに学ぶ講座

# 心の病からの 回復に向けて 大切なこと

～誰でも人生の途中で心が疲れたり

病気になることがあるはず～ そんな心がどうしたら元気を取り戻していくのか  
一緒に考えていきましょう。

**3月23日(月)**

(※受付/13:00~)

**13:30~16:00(休憩含む)**

「生きる希望を取り戻すために」

**3月24日(火)**

(※受付/9:30~)

**10:00~12:30(休憩含む)**

「回復に向けて大切なこと」

## 小谷村役場 101 会議室

入場無料

どなたでもご参加いただけます。

お申込み

小谷村役場 住民福祉課 ☎ 82-2582 3/16(月)まで

東京都調布市にある「クッキングハウス」は、生き難さを抱えた方が安心して自分らしさを取り戻していく「心の居場所」として、39年にわたり寄り添ってきました。一人ひとりが自分自身を大切に、自分のペースで目標に向かって生きていく力を取り戻し、優しい人間関係や福祉文化を創り出しています。

小谷村では 13 年にわたり、松浦幸子さんはじめクッキングハウスのスタッフ、メンバーに来ていただき、「メンタルヘルスとともに学ぼう」という内容で多くの学びをいたしました。

今回も松浦幸子さんをお招きし、松浦さんの実践経験からの学びや様々なワークを通して、学びを深めていきたいと思います。

多くの皆様のご参加をお待ちしています。



【松浦幸子さん プロフィール】

1948 年新潟県生まれ。働きながら法政大学文学部で学び、72 年卒業。82 年東京 YWCA 専門学校社会福祉科を卒業し、87 年クッキングハウス設立。精神科ソーシャルワーカーとして、心を病む人たちの社会復帰を支援し続けて現在に至る。著書・共著多数。

主催／小谷村精神保健福祉センター「カモミール」  
協力／小谷村役場住民福祉課