



令和7年度 無料講座のご案内

うつ病・双極性障害 について学びませんか

◎ 家族と本人のための教室 ◎

- ☀ 板橋区では、うつ病または双極性障害（躁うつ病）と診断された方のご家族や、診断されたご本人を対象に、病気について学ぶための家族教室と本人教室を実施します。
- ☀ 教室では、うつ病・双極性障害（躁うつ病）の基本的な知識や治療方法、病気との付き合い方などを講義形式で学ぶことができます。

板 橋 区

こころと身体の相談窓口

一人で悩まずに、まずはご相談を

下記の健康福祉センターにて、心身の病気に関する悩み、子どもの発達や育児の相談、こころの不調などの相談ができます。

※来所しての相談をご希望の際は、あらかじめお電話ください。

担当地域の健康福祉センター

営業時間 祝日を除く月曜日から金曜日 9時から17時

- ☐ 板橋健康福祉センター ☎ 03-3579-2333 板橋区大山東町32番15号
- ☐ 上板橋健康福祉センター ☎ 03-3937-1041 板橋区桜川三丁目18番6号
- ☐ 赤塚健康福祉センター ☎ 03-3979-0511 板橋区赤塚一丁目10番13号
- ☐ 志村健康福祉センター ☎ 03-3969-3836 板橋区蓮根二丁目5番5号
- ☐ 高島平健康福祉センター ☎ 03-3938-8621 板橋区高島平三丁目13番28号

※うつ病・双極性障害 家族教室・本人教室は健康推進課が運営しています。

相談ほっとLINE@東京
(東京都)

二次元コードより友達追加
時間 15時～23時
(受付は22時半まで)
営業 年中無休



よりそいホットライン
(一般社団法人社会包摂サポートセンター)

☎ 03-5155-5028
時間 24時間
営業 年中無休
※FAX、チャット、SNSでの
ご相談もできます



夜の時間帯でも
ご相談ができます



夜間こころの電話相談
(東京都)

☎ 03-5155-5028
時間 17時～22時
(受付21時半まで)
営業 年中無休

令和7年度 うつ病・双極性障害 家族教室

□会場：志村健康福祉センター 1階講堂(蓮根2-5-5)

□時間：午後2時から午後4時

□申込開始：令和7年3月24日(月)から下記連絡先へ

□対象：うつ病または双極性障害(躁うつ病)のご家族がいる方
(板橋区在住・在勤・在学いずれかの方)
※うつ病・双極性障害(躁うつ病)のご本人は12月からの
教室にお申込みください。

開催日	内容 (内容は変更する場合があります)
第1回 4月21日(月)	うつ病・双極性障害(躁うつ病)を正しく知ろう
第2回 5月19日(月)	家族の心構えとストレス対処法
第3回 6月30日(月)	うつ病・双極性障害(躁うつ病)の最近の治療と薬
第4回 7月28日(月)	うつ病・双極性障害(躁うつ病)との付き合い方についてQ&A



家族教室参加者の声

- 本人に対して心穏やかに対応できるようになった
- うつ病に対する恐怖心が薄くなった
- 薬について分かってよかった

令和7年度 うつ病・双極性障害 本人教室

□会場：板橋区保健所 2階 (大山東町32-15)

□時間：午後2時から午後4時

□申込開始：令和7年11月10日(月)から下記連絡先へ

□対象：うつ病または双極性障害(躁うつ病)と診断された
ご本人
(板橋区在住・在勤・在学いずれかの方)

開催日	内容 (内容は変更する場合があります)
第1回 12月15日(月)	うつ病・双極性障害(躁うつ病)を正しく知ろう
第2回 1月 19日(月)	睡眠や、ストレス対処法について
第3回 2月16日(月)	うつ病・双極性障害(躁うつ病)の最近の治療と薬
第4回 3月16日(月)	うつ病・双極性障害(躁うつ病)との付き合い方についてQ&A

○講師 MDA-Japan(うつ・気分障害協会)
代表 山口 律子 氏

○連絡先 電話で**健康推進課 ころこいのちの係 ☎03-3579-2329**
営業時間：祝日を除く月曜日から金曜日 9時から17時

○参加 回の途中からのご参加も可能です

○費用 無料

本人教室参加者の声

- 教室に通うことで心の支えになった、安心した
- 講義内容や配布資料が分かりやすかった
- リラックス方法について学べた

