

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

□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

□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



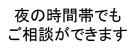
よりそいホットライン (一般社団法人社会包摂サポートセンター)

C 03-5155-5028

時間 24時間 営業 年中無休

当来 キャ無が ※FAX、チャット、SNSでの ご相談もできます





● 夜間こころの電話相談 (東京都)

C 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

口会場: 志村健康福祉センター 1階講堂(蓮根2-5-5)

一時間:午後2時から午後4時

山申込開始: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)

> ※<u>うつ病・双極性障害(躁うつ病)のご本人は12月からの</u> 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

令和7年度 うつ病・双極性障害 本人教室

田会場:板橋区保健所 2階(大山東町32-15)

一日時間:午後2時から午後4時

田申込開始:令和7年11月10日(月)から下記連絡先へ

団対象 :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

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

◎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 こころといのちの係 € 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