



リカバリー講座

精神障がいについて、精神障がいや依存症当事者(以下、当事者という)の体験談を聞いて理解を深めてみませんか？
市内にある様々な機関で開催される研修や講義等に、当事者を派遣します。



リカバリー(Recovery)ってなんだろう？

リカバリーは、回復・取り戻すという意味の言葉です。病気や障がいとともに自分らしさや日常生活、そして自分の人生をデザインし取り戻していく過程をいいます。本市にも、リカバリーの道を歩む当事者がたくさんいます！その方々のお話を皆様にお届けします。

例えばこんなお話を聞くことができます！

- ①精神障がいて、どんな症状があるのだろう？どう対処しているのだろう？
- ②どのように暮らしているのだろう？困っていることはどんなことだろう？
- ③周りの人から、どのように関わってほしいと思っているのだろう？
- ④困難があっても自分らしく生きるコツってなんだろう？

ご利用方法

対 象： 市民団体、大学等の教育機関、市内障害福祉サービス事業所、地域包括支援センター等

費 用： 無料

日 程： 平日、午前10時から午後5時までの間で調整いたします

申込方法： ①裏面の申請書に必要事項を記入し、精神保健福祉センター宛に郵送又はFAXでお申込みください。

※先着順(実施回数は年度内4回程度)

※調整に1~2か月必要なため、余裕を持ってお申込みください。

◆郵送先: 〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15

◆FAX: 042-768-0260

②申込期間 令和7年5月1日から12月26日まで

③後日、派遣の可否を連絡いたします。

☆☆☆ お問合せ ☆☆☆

相模原市精神保健福祉センター

042-769-9818

月~金(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分から正午 午後1時から午後5時まで

病気があって大変でも、
前向きな考えを持って生活し、回復
している姿を知ってすごいと思いました。

実際の体験を聴くことで、
教科書で学ぶ以上に病気の
症状について理解するこ
うことができました。

障がい者や、落ち込んで
いる人に接する際に、
どのように声をかけた
らよいかを学ぶこと
ができました。

自分と同じような年代の
方が病気を発症しており、
精神疾患は誰でもなる可
能性のある身近なものだ
と感じました。

これまで
利用された方の感想



令和 7 年度リカバリー講座申込書

申込日 令和 年 月 日

| | |
|---------|--------------------|
| 機関名称 | |
| 研修会等の名称 | |
| 希望日時 | ①令和 年 月 日() : ~ : |
| | ②令和 年 月 日() : ~ : |
| 実施場所 | 名称: |
| | 住所: |
| 参加者 | 主な対象者: |
| | 参加予定人数: |
| 開催目的 | |
| 連絡先 | (担当者名) |
| | (住所) |
| | (電話) (FAX) |
| | (E-mail) |
| 備考 | |

郵送又はFAXで送付してください

宛先:相模原市精神保健福祉センター

住所:〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15 FAX:042-768-0260