

「市民講座」開催要綱

1. 趣 旨

日本精神科看護協会岩手県支部では、2010 年より「こころの健康」について正しい理解をもっていただきたいとの思いから、一般市民の皆様を対象に「市民講座」を始めました。

こころの健康に対する理解を深め、個人や周囲の人のこころの健康の維持増進を図ることと、精神疾患の正しい知識やかかわり方を知ること、心の不調や精神障がいへの理解と回復を深める機会を提供します。

2. 主 催

一般社団法人日本精神科看護協会 岩手県支部

3. 開催日時

令和8年9月26日（土） 14:00～15:30

4. 開催場所

プラザおでって（おでってホール）

盛岡市中の橋通1丁目1-10 TEL. 019-604-3300

5. 後 援

岩手県・盛岡市・公認岩手県看護協会・公認日本精神科病院協会岩手県支部・岩手県精神保健福祉協会・岩手県精神保健福祉士会・岩手県作業療法士会・岩手県臨床心理士会・岩手県精神保健福祉連合会・岩手日報社・テレビ岩手・めんこいテレビ・IBC岩手放送・岩手朝日テレビ

6. 内 容

第15回市民講座：～こころとからだを守る～

『自分の取扱説明書 書き方講座』

講師：精神科認定看護師 佐藤 宣子 氏

（岩手県立一戸病院・看護師）

7. 対 象 ： 一般市民どなたでも

8. 参 加 費 ： 無料

第15回 市民講座

こころからだを守る

自分の取扱説明書 書き方講座



こんな方におすすめです！

- ✓ 気持ちの波を少なくしたい方
- ✓ ストレスが溜まると、心と体にどんな変化があるか知りたい方
- ✓ いざという時に自分を守る「お守り」と持っておきたい方

参加無料/申込不要

開催日時

9月26日（土）
14:00～15:30

会場

プラザおでって
（おでってホール）
中ノ橋通一丁目1-10



サインを知る

イライラや寝不足など、自分の調子が悪くなる手前の「変化のサイン」を見つけます。



対策のリスト化

不調のサインが出たときに、自分で自分をラクにする「具体的な行動」を書き出します。



お守りの完成

いざという時に自分を助ける、世界にひとつだけの「お守りシート」を完成させます。

日本精神科看護協会岩手県支部では、心の健康の正しい知識、かわり方を知り、心の健康の維持増進、心の不調や精神障がいへの理解・回復を目的に「市民講座」を開催しています。

講師

佐藤 宣子 氏
岩手県立一戸病院
精神科認定看護師



【主催】

日本精神科看護協会岩手県支部

【後援】岩手県、盛岡市

公益社団法人岩手県看護協会、公益社団法人日本精神科病院協会岩手県支部、岩手県精神保健福祉協会、岩手県精神保健福祉士会、岩手県作業療法士会、岩手県臨床心理士会、岩手県精神保健福祉連合会
岩手日報社、テレビ岩手、めんこいテレビ、IBC岩手放送、岩手朝日テレビ