



# 令和8年度 うつ病家族教室

うつ病と診断された方のご家族を対象に、「うつ病家族教室」を開催します。  
うつ病について学び、家族の接し方や今後のことを一緒に考えてみませんか。

全3回	開催日	内容(講義、グループでの座談会)
第1回	6月18日(木)	「うつ病を知りましょうー理解を深めるためにー」 さくらまちハートケアクリニック院長 荒井 秀樹 氏
第2回	7月2日(木)	「家族の接し方と、家族自身のセルフケア その1」 富山CBTオフィス 臨床心理士/公認心理師 新田祐希氏
第3回	7月23日(木)	「家族の接し方と、家族自身のセルフケア その2」 富山CBTオフィス 臨床心理士/公認心理師 新田祐希氏

日時： 午後1時半～午後3時半(受付は1時～)

会場： 富山市保健所(富山市蜷川459-1)

定員： 25名(先着順)

うつ病の症状や経過、  
回復について知る

家族自身のストレスへの  
対処法を考える

参加  
無料

うつ病と診断された方のご家族の方で、富山市に在住・在勤・在学の方  
(うつ病当事者の方はご参加いただけませんのでご了承ください)

## お申込み・お問合せ

富山市保健所 保健予防課保健係

TEL : 076-428-1152

メール : hokenjyoyobo-01@city.toyama.jg.jp

メールの際は件名を「うつ病家族教室申し込み」とし、  
本文に申込者のお名前と電話番号を記載してください。  
後日、確認のメールまたはお電話を差し上げます。

