

# うつ病の家族教室 開催のお知らせ

「うつ病ってどんな病気？」  
 「家族は本人とどう接したらいいの？」  
 「同じ立場の家族と悩みを話して分かち合いたい！」

このような思いをお持ちではありませんか？

浜松市精神保健福祉センターでは、うつ病のご家族を対象に、教室を行います。  
 うつ病のことや対応方法などを学び、ご家族同士の交流を通して、ご家族の役割を  
 考えてみましょう。

回数	日程	内容
第1回	令和8年9月11日（金）	うつ病を知ろう ～症状と治療について～
第2回	令和8年10月9日（金）	家族の接し方について
第3回	令和8年11月6日（金）	社会資源について
第4回	令和8年12月4日（金）	家族が元気になるためにできること ～元気回復行動プランの紹介～

※当日内容が変更になる場合があります

1～3回目に、講義終了後ご家族同士でお話する「わかちあいの時間（参加ご自由）」を設けております。

- 時間 いずれも 午前9時30分～午前11時30分
- 会場 浜松市精神保健福祉センター（県浜松総合庁舎4階）
- 対象 市内在住で、うつ病と診断され治療中の方のご家族  
30名（先着順）
- 申込み 電話で浜松市精神保健福祉センターへ
- 申込開始 令和8年 8月14日（金）午前9時～



<お問い合わせ・お申込み先>

**浜松市精神保健福祉センター ☎ 457-2709**

〒430-0929 浜松市中央区中央1-12-1 県浜松総合庁舎4階

担当：田村、高橋、高井、黒柳

## 会場案内

浜松市精神保健福祉センター

住所：浜松市中央区中央一丁目12-1 県浜松総合庁舎4階

\*お車でお越しの場合

同敷地内（東側）に無料の駐車場があります。

駐車券を持って会場までお越しください。

\*JR「浜松駅」から徒歩10分

\*遠州鉄道「遠州病院駅」下車 徒歩3分

\*遠鉄バス「県総合庁舎」下車 徒歩1分

