



令和8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

◎ご本人を支える家族ための教室◎

- ☀ 板橋区では、うつ病または双極性障害（躁うつ病）と診断されたご本人を支える家族対象に、病気について学ぶための家族教室を実施します。
- ☀ 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

心と身体の相談窓口

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

- ☐板橋健康福祉センター ☎03-3579-2333 板橋区大山東町32番15号
- ☐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
- ☐赤塚健康福祉センター ☎03-3979-0511 板橋区赤塚一丁目10番13号
- ☐志村健康福祉センター ☎03-3969-3836 板橋区蓮根二丁目5番5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は地域保健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)
☎03-5155-5028

時間 24時間
営業 年中無休
※FAX、チャット、SNSでの
ご相談もできます



夜の時間帯でも
ご相談ができます



夜間こころの電話相談
(東京都)

☎03-5155-5028
時間 17時～22時
(受付21時半まで)
営業 年中無休

令和8年度 うつ病・双極性障害 家族教室

□会場: 志村健康福祉センター 1階講堂(蓮根2-5-5)

□時間: 午後2時から午後4時

□申込開始: 令和8年3月30日(月)から右記連絡先へ

□対象: うつ病または双極性障害(躁うつ病)のご本人(区在住)を支えるご家族
※うつ病・双極性障害(躁うつ病)のご本人は除きます

開催日	内容 (内容は変更する場合があります)
第1回 4月20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18日(月)	家族の心構えとストレス対処法
第3回 6月22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13日(月)	社会資源・相談先について Q&A

○講師 MDA-Japan(うつ・気分障害協会)
代表 山口 律子 氏

○申込先 電話で地域保健課 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

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
- 対処の仕方が勉強になった
- 薬に対して理解が深まった



このチラシに関する問い合わせ先: 地域保健課 ころといのちの係(03-3579-2329)

