

# こころの健康読書会

5月のテーマ

## 『睡眠』



メンタルヘルス、精神保健福祉に関する書籍や、公的ホームページの文章を皆で読み、お互いの病気や障害について学び、語り合う会です。

ボランティアさんも参加されますので、お気軽にご参加ください。

**2024.5/5 (日) 11:00~12:00**

場所

2階プログラム室

お問い合わせ／支援センターアゼリア

Tel. **03-3819-3113**

令和5年（2023年）1月

## 「こころの健康読書会」について

「こころの健康読書会」は、職員が同席せず、利用者だけで運営するミーティング・自助グループ的なプログラムです。

メンタルヘルス・精神保健福祉に関する書籍や、公的ホームページの文章を皆で読み、お互いの病気や障害について学び、語り合う会です。

ボランティアさんも参加されますので、お気軽にご参加ください。

### ルール

- 参加者の発言を尊重しましょう。
- ミーティング内で聞いた話の内容（個人情報）は、その場だけに留めましょう。（守秘義務）
- 他人の悪口、悪い噂話は避けましょう。（その場にいない人の個人名、イニシャル等は出さない）
- 携帯電話は休憩時間に利用しましょう。（不安感を持つ利用者への配慮）