

こころの病のピアサポート講座

参加無料

みんなであつながらる。

会場

あいいふ7階 第2研修室 第3研修室

プログラム

- ①ゲスト講師による特別講演
②グループピアミーティング
参加者(当事者)同士でグループを作り、お互いの体験や経験を共有して分かち合い・交流して、仲間作りをする場です。

第1回 2026年10月16日(金)

- ①講演 受付 13:00 開始 13:30～
②グループピアミーティング 15:20～16:30



YouTube登録者10万人超/SNS総フォロワー約17万人/

ほっしー@メンタルYouTuber

うつ病当事者YouTuberが語る
心の病と生きるリアル

「うつ病の当事者としての経験に加えて、YouTubeやXで発信を続けてきた中で感じたこと、心の病を抱えながら孤立せずに生きていくことについてお話します。」
今人気のメンタル系YouTuberであるほっしーさんによる講演です。直接お話を聞ける機会はなかなかありません。発信のプロならではの、貴重なお話をぜひお楽しみください。



第2回 2026年11月10日(火)

- ①体験談 受付 13:00 開始 13:30 & 14:10
②グループピアミーティング 15:20～16:30



ちい

1 産後うつからうつ病へ ～5人の子育てと回復の間で 見つけた事～

毎日の家事・育児・仕事。その両立で心が限界だった日々と、そこから少しずつ回復していく中で見てきたことをお話します。



ララ

2 病病介護 ～精神障がい者が介護を担うとどうなるか～

介護する側であり、支えられる側でもあるその狭間で揺れた日々と、そこから見えたことを語ります。



お申込み方法

※配慮を必要とされる方はお申込みの際にお知らせください。

メール



QRコードを読み取り、
記入事項を明記し
メール送信して
下さい。

phwb-uketuke@city.fukuoka.lg.jp

FAX

裏面の申し込み用紙に記入し、
092-737-8827へ送信して下さい。

はがき

記入事項を明記し、はがきで以下の住所へ。
福岡市精神保健福祉センター
〒810-0073 福岡市中央区舞鶴 2-5-1
あいいふ3階

メール・はがき・FAXの
いずれかでのお申込み下さい

記入事項

- ①氏名 ②電話番号 ③年代
④住所 ⑤参加希望日

託児
承ります
(先着5名程まで)

※第2回のみ

ご希望の方は
お申し込みの際に「お子様の
人数」「お子様の年齢」を必
ず添えてください。



FAX

申込
用紙

092-737-8827



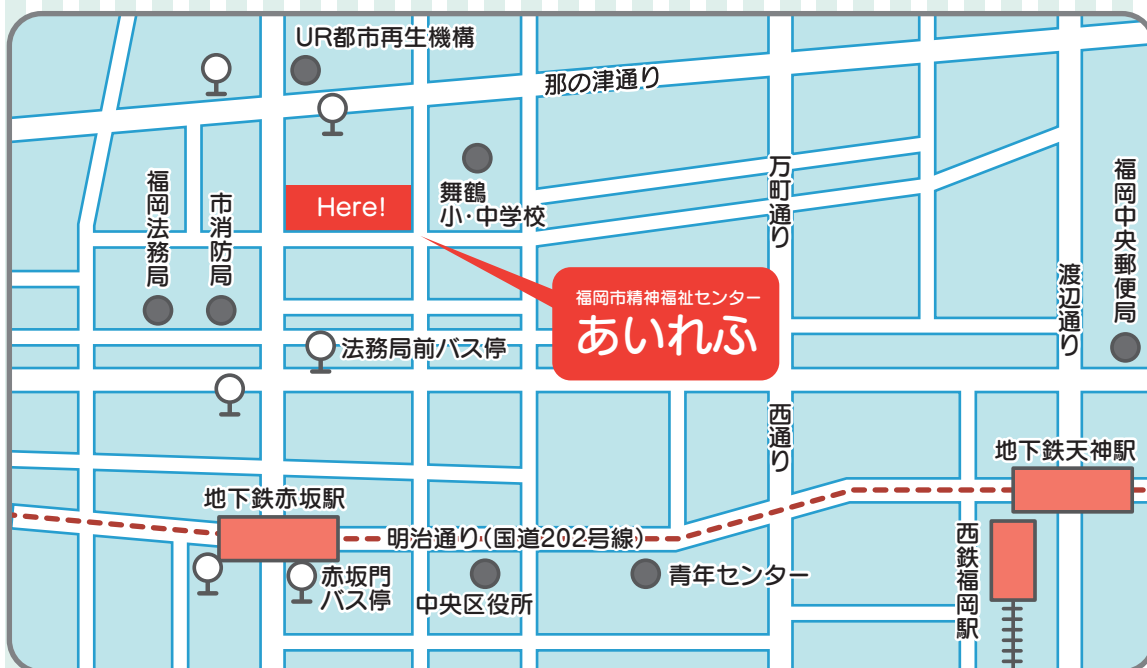
※記入いただいた内容については、講座に関すること以外には使用しません。
※定員に達した場合のみご連絡いたします。

氏名		
電話番号		
年齢		代
住所	☐ 市内()区 ☐ 市外	
希望日	☐ 10/16(金) ☐ 11/10(火)	

氏名		
電話番号		
年齢		代
住所	☐ 市内()区 ☐ 市外	
希望日	☐ 10/16(金) ☐ 11/10(火)	

ピア(peer)とは、英語で「仲間」という意味です。本講座では、当事者やご家族による体験談や、地域で活動する支援者のお話を通して、それぞれの思いを分かち合い、仲間同士で支え合うことを目指しています。多くの方に関心を持っていただきたいと考えておりますので、どなたでもぜひご参加ください。

※内容と講師は事情により変更になる場合があります。



主催

こころの病のピアサポート
講座実行委員会

この講座はこころの病を経験
した人(ピア)により運営され
ています。

お問い合わせ

こころの病のピアサポート講座実行委員会

福岡市精神保健福祉センター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3階

TEL:092-737-8825

FAX:092-737-8827

Email:phwb-uketuke@city.fukuoka.lg.jp

