

## 30. メンタルヘルスサロン・ととろの開催

グループ名 精神保健福祉ボランティア ととろ  
代表者 平岡良江

### ① 活動の目的

精神障がい者への理解を深めるとともに、地域で生活する障がい者の身近な支え手として差別や偏見のない地域社会を目指すことを目的とする。

### ② 活動概要

平成 29 年 5 月 27 日（土）10：30～  
大同生命厚生事業団シニアボランティア助成金を活用し、メンタルヘルスサロン「ととろ」13周年記念事業として当事者主役の勉強会「今の自分、すこし先の自分を語ろう」を開催しました。



4人の利用者さんにそれぞれの立場から発表をしていただき、続いて講師の山城先生からコメントを頂きました。

続いて昼食タイム。講師の山城先生を囲んで、みんなで弁当を頂きました。

メンタルヘルスサロンととろ 13周年を記念して、かわいいハンコをプレゼント。



午後からは4つのグループに分かれて、今の自分、すこし先の自分について語り合い、続いてグループごとに発表をしました。山城先生からは、「みんなしっかりと自分と向き合っていると感じた。周りの人たちの力も借りて、自分の思いを持って前に進むことが大事」とコメントを頂きました。

