サポステ
地域若者サポートステーション

保護者セミナー

本人も参加できます

2026年度

やってみよう！マインドフルネス

11月

この保護者セミナーは、「**サポステ登録者の家族」も「本人」も参加できるセミナー**です。

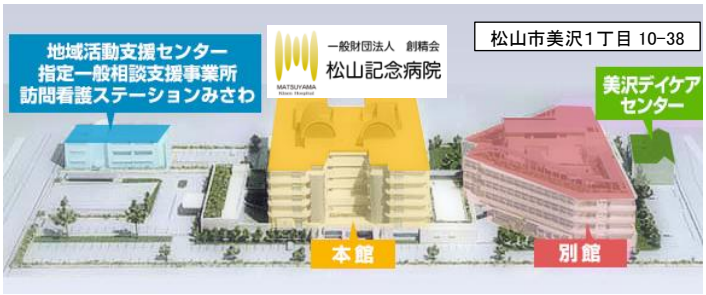
普段生活をしていて、ふとした時に「〇〇すればよかった」と過去を後悔したり、「△△はうまくいかないんじゃないか？」とまだ起きてもいないことに不安になることはありませんか？ 私たちはいつのまにか自分の考えに支配されているときがあります。

マインドフルネスは、「今の状態」に気づき、「ありのままの自分」でいられるようになるエクササイズです。

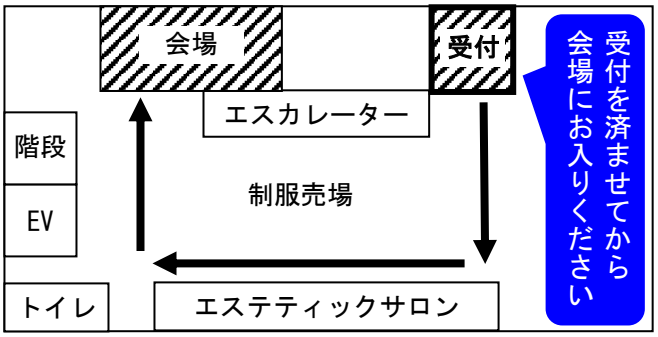
特別な道具や経験は必要ありません。ゆっくり呼吸をしながら「今の状態に気づき、そんな自分に優しく寄り添う」体験をしてみましょう。

【日　時】2026年11月6日（金）
14：00～15：30（開場13：30）
【会　場】サポステ相談室４
【講　師】松山記念病院　公認心理師　福岡 康馬 さん
【定　員】サポステ登録者（保護者・本人）10名（先着順予約制）
【持ち物】筆記用具　【参加費】無料

講師：福岡康馬さん



●松山記念病院では、精神科の一般外来のほか、依存症や児童思春期、認知症など、より専門的な外来診療も行っています
●病院併設の地域活動支援センターステップでは、施設内の喫茶「ぴあ」の運営や「ふれあいまつり」の開催などを通して、障がい者の方々と地域との交流を深める活動をしています。また、相談支援事業所「サポート」では、当事者の方々やそのご家族の生活上での困りごとへの支援を行っています。



＜お申し込み＞
えひめ若者サポートステーション　いよてつ高島屋南館３階
TEL 089-948-2832　FAX 089-941-5301　MAIL: sp-station@lagoon.ocn.ne.jp
●受付時間　月～土 10：00～18：00（日・祝・年末年始はお休みです）
●サポステ利用は「登録」と「相談員との面談」が必要です。お済みでない方はご相談ください。
※えひめ若者サポートステーションは厚生労働省と愛媛県から委託を受けて **伊予鉄総合企画株式会社** が運営しています。