

「いつもと違う」 に気付くこと

参加無料
要事前申込

～大切な人のサインと向き合い、話を聴きたい～

私たちの身近にいる大切な人が、一人で悩みを抱えているかもしれません。その悩みは、自殺を考えるほどつらいものかもしれません。「いつもと違うな」と感じたり、何気ないサインに気付いた時、なんて声をかけたらいいのでしょうか？話してもらえた時には、なんて気持ちを伝えたらいいのでしょうか？また、避けておきたい声かけは？皆さんと一緒に考えながら、私たちそれぞれの「大切な人への向き合い方」を見つけていきませんか。

日時

令和8年 **9月26日**(土)
14:00～16:00

会場

武蔵野商工会館4階
ゼロワンホール

※要申込



動画配信日時

令和8年 **11月1日～11月30日**
令和9年 **3月1日～3月31日**

※動画配信日時が近づきましたら、特定非営利活動法人ミューのホームページにてご案内致します。

<https://www.musashino-mew.com/>

講師

こだか まなみ
小高 真美



武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授、一般社団法人 Stand With 代表理事、一般社団法人 自殺予防と自死遺族支援・調査研究研修センター理事、日本社会福祉士会自殺予防領域アドバイザーほか
Smith College (文学士), Columbia University School of Social Work (理学修士), ルーテル学院大学大学院(博士:社会福祉学)。社会福祉士。専門はソーシャルワーク、精神保健、自殺対策。愛知みずほ大学(専任講師)、国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 自殺予防総合対策センター(研究員)などを経て現職。著書『ソーシャルワーカーのための自殺予防対策入門』(日本社会福祉士会編著 ミネルヴァ書房) 他。

講師プロフィール



問い合わせ

☎ 0422-36-3830

ライフサポート MEW 月火木金土(水日祝を除く)

主催: 武蔵野市

企画・運営: 特定非営利活動法人ミュー



■ 受講申込方法 ■



申込先

ライフサポートMEW

いずれかの方法でお申込みください。

二次元コードよりインターネット申込み

FAX : 0422-36-3700

TEL : 0422-36-3830



申込方法

月・火・木・金・土（水日祝日を除く）午前10時～午後5時まで

対象

講座内容に関心のある方（武蔵野市民優先）

参加費

無料

会場定員

90名

申込期間

令和8年9月1日～令和8年9月25日午後5時まで

■ 会場のご案内 ■

武蔵野商工会館 4階 ゼロワンホール

〒180-0004
東京都武蔵野市吉祥寺本町1-10-7
JR 中央線「吉祥寺駅」北口
徒歩 5 分



FAX : 0422-36-3700

市民こころの健康支援事業 第38回テーマ講座

フリガナ	お住まい（いずれかに○をお付けください）	
お名前	1. 武蔵野市内	2. 武蔵野市外
連絡先	1. 自宅 TEL: E-mail: 2. 勤務先（いずれかに○をお付けください） FAX:	
会場参加にあたっての配慮事項 1. 車いす利用 2. 手話通訳 3. その他（ ）		

*ご記入いただいた個人情報は、本講座の申し込み以外の用途には一切使用しません。