

特定非営利活動法人  
高齢者の住まいと暮らし研究センター研修会

## メンタルヘルスとソーシャルサポート ～ こころの健康のために ～

高齢者の住まいと暮らし研究センターは、高齢者の住まいと暮らしに関わる消費者問題の調査・研究事業、研修事業、啓発事業などを行うことにより、地域社会における高齢者の安全・安心な生活を確保することを目的とする特定非営利活動法人です。今回の研修テーマは「メンタルヘルス」を取り上げ、高齢者のこころの健康について考えます。

**日 時** 2025 年 12 月 20 日 [土] 14 時～15 時 30 分  
(受付開始 13 時 30 分)

**会 場** 市立下山手地域福祉センター  
(神戸市中央区北長狭通 7-3-13)

- ・阪神「西元町駅」西口 2 から徒歩約 2 分
- ・阪急「花隈駅」西口 1 から徒歩約 3 分
- ・神戸市営地下鉄「大倉山駅」東出口 2 から徒歩約 5 分
- ・「JR 神戸駅」「高速神戸駅」から北東約 600m

**講 演** メンタルヘルスとソーシャルサポート  
～こころの健康のために～

**講 師** 高梨 薫 神戸学院大学非常勤講師

高齢者の精神的な病としての「うつ病」や「閉じこもり」に対して、家族・友人や地域社会との交流が、高齢者にとっては大切です。心身の健康維持のためには、例えば居場所カフェやリハビリ、散歩などが、身体的な健康維持の点から重要と言えますが、合わせて精神的な健康維持も忘れてはならないことで、とにかく「閉じこもり」にならないようにすることが重要です。

そこで今回は、高齢者のこころの健康について、精神的な健康維持のために重要な人との繋がりについて、皆さんと一緒に考えます。

**申込**

法人ホームページ (<https://fowlam.or.jp>) の「お問い合わせ」コーナーに必要事項を記入するか、事務局にメール ([info@fowlam.or.jp](mailto:info@fowlam.or.jp)) で  
締切 2025 年 12 月 16 日 (火) 17 時

**対象**

当センター会員・一般  
定員：30 名 参加費：無料

主催：特定非営利活動法人高齢者の住まいと暮らし研究センター  
【問合せ先 <https://fowlam.or.jp> 】