



特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい
生活クラブ生協・東京「生活クラブの学校」企画 共催



ACT 会員
無料

受講申込受付中 申込期限：7月25日(金)



2025年度

ACTの地域育て・自分育て講座 ※

第4回 オンライン講座

2025年8月1日(金) 14:00-16:30

「精神疾患の人への理解と接し方」

※ 全14回。益田先生以外の講座については、NPO法人
アビリティクラブたすけあいホームページをご覧ください

(年会費3,000円)

一般：3,000円/1講座

予告

2025年度

ACT公開講座 オンライン講座

2026年3月8日(日) 14:00-16:30

「周囲との関りが難しい人への
理解と接し方」

両方受講される方は
入会がお得です



＼YouTube登録者67万人超／

早稲田メンタルクリニック院長

益田 裕介 先生

ますだ ゆうすけ

防衛医大卒業後、防衛医大病院、自衛隊中央病院、自衛隊仙台病院、埼玉県立精神神経医療センター、薫風会山田病院などを
経て、早稲田メンタルクリニック院長。2019年12月YouTube
を開始。「精神科医がこころの病気を解説するチャンネル」の登
録者数は、67万人を超える。2022年3月オンライン自助会・家
族会を開始。「精神科医が教える親を憎むのをやめる方法」、「精
神科医がやっている聞き方・話し方」など著書も多数。

詳細はHPをご覧ください。

NPO ACT で検索



NPO ACT



ACTの地域育て・自分育て講座

ケアとコミュニティのための総合講座。「地域福祉の担い手になりたい方」「今すぐ役立ちそうな講座を1講座から受けたい方」「コミュニティ・福祉について総合的に学びたい方」など、全国どなたでも受講いただけます。

※ 全14回。益田先生以外の講座については、NPO法人アビリティクラブたすけあいホームページをご覧ください

第4回 オンライン講座 受講申込受付中

2025年8月1日（金）14:00-16:30

申込期限：7月25日（金）

「精神疾患の人への理解と接し方」



精神疾患に関する基本的な知識やコミュニケーション上の配慮を学びます。主治医はいても定期受診できていない方、服薬管理が上手くいっていない方への対応、また、ケア会議出席の際に求められる病気の知識を得るために。そして、当事者やその家族、ご友人など……。身近な病気、精神疾患について、益田先生の豊富なご経験やお考えに直接触れられる貴重な機会です。

「仕方がない」の視点に気づけました

精神医療の現場の実践的・具体的なわかりやすい講座でした

文化や思想、瞑想など深い内容を含んでいながら理解しやすく面白いお話でした



ACT公開講座 オンライン講座 予告

2026年3月8日（日）14:00-16:30

昨年度も大きな反響がありました

「周囲との関りが難しい人への理解と接し方」

周囲との関りが難しいパーソナリティを持つ方に困惑することなく接するためには、どうしたら良いでしょうか。昨年度「ACTの地域育て・自分育て講座」として実施した同講座。支援者や居場所づくりに携わる方だけでなく、当事者やそのご家族など様々な方にご受講いただきたく、今年度は「ACT公開講座」としてお届けします。日々患者さんやYouTube視聴者の相談に答えていらっしゃる益田先生は、どのような心構え・距離感で当事者やご家族と接していらっしゃるのでしょうか。「精神科医がやっている聞き方・話し方」のご著書もある益田先生。病気の影響や過去の辛い経験から周囲との関りが難しい人の心を開き、心を通わせ、信頼されるために実践されてきたことについて詳しく伺います。

■ 詳しくは、ACTホームページ
<https://npoact.org/>
をご覧ください。

- 主催：NPO法人 アビリティクラブたすけあい
生活クラブ生協・東京「生活クラブの学校」企画 共催
- 参加費：アビリティクラブたすけあい（ACT）会員 ⇒ 無料
ACT会員以外の方 ⇒ 3,000円/1講座
※ 2講座以上受講の場合は、ACTに加入されるとお得です
※ 加入には3,000円の年会費が必要です
※ 加入方法はお問合せください

🔍 NPO ACT × で検索

NPO法人アビリティクラブたすけあいとは？

NPO法人アビリティクラブたすけあい（ACT）は、赤ちゃんからお年寄りまで、障がいがあってもなくても、誰もが地域で自分らしく暮らせるように、市民が中心となりたすけあいのまちづくりを行なっています。現在、都内に約5,000人の会員がいます。

講座に関するお問い合わせ・ACTへの加入に関するお問い合わせ

TEL：03-5302-0393（受付時間 平日10:00～17:00）Fax：03-5302-0394

HPお問合せフォーム <https://npoact.org/contact>