

# ステップ通信

新年あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひいたします！！

## 12月のプログラム 活動状況報告！！

### ●12/8(月) 園芸サークル「冬の寄せ植え」

今年も3つのプランターに花苗と球根を植え込みました！

ステップへ来所する皆さんにお花を愛でていただけたらと思い、玄関先に飾っております。

また、お水やりのご協力も隨時受付中です！



### ●12/11(木) 大掃除

ステップと喫茶ぴあ内の大掃除を実施し、令和7年の埃を掃いました。

普段できない高いところ、細かいところ、冷蔵庫内まできれいに拭き取りできました。これで気持ちの良い新年を迎えることができますね！



### ●12/24(水) 語ろう！グループ「気分障害・感情障害について」

この病気じゃなくても誰しも気分の浮き沈みはあるし、ふさぎこむことはあります。そして原因がわからなかったら、「なんでこんなに落ち込むんだろう…」と余計に不安が大きくなります。私は主治医から病気のメカニズムについて説明をうけました。メカニズムが理解できれば、「このしんどくてつらいのはいつまでも続かない。だから今は休みなさいってことだ」と、心の中が整理できて前向きになることができます。今回グループワークで私の病気のメカニズムを他の人にも知ってもらい、共有できたことが良かったと思いました。（参加者：トリュフさん）



おいらせ

## 新着！情報 BOX!!

### ●第33回精神保健福祉について理解を深める講座

ひきこもりについて～今後の支援の在り方や医学的動向～

#### 開催のお知らせ & サポートメンバー募集！

日時：3月7日(土) 10:30～11:30

講師：北海道大学大学院医学研究院神経病態学分野精神医学教室教授

ひきこもりラボ@九州＆北海道代表

加藤 隆弘 先生

場所：ステップ3F講堂

★今回もステップメンバーからボランティアを募集いたします。詳細は掲示板をご覧いただき、職員にお声掛けください。



加藤先生は「ひきこもり支援グループ」の代表をされており、世界初のひきこもり研究外来およびひきこもり研究ラボを立ち上げ、地域のひきこもり支援機関と連携しながら支援法の開発を進めておられる第一人者です！

