令和8年度　精神保健福祉市民講座



❀ こころを守る･みんなで支える地域の防災 ❀

災害時にこころを守るために

～災害によるこころの変化を知り、自分と大切な人を支えあうための備え～



災害時の不安やストレスは、誰にでも起こりうる自然な反応です。
災害時に生じるこころの変化や回復のプロセスを知り、
自分や大切な人を支えるためのヒントを、
実際の支援経験をもとにわかりやすくお伝えします。

お話しする先生

諸見　秀太　氏

琉球病院　心理療法士
日本DPAT（業務調整員）

講師プロフィール

平成14年3月	早稲田大学大学院人間科学研究科 健康科学専攻修士課程修了
平成14年4月～平成22年3月	東京都東久留米市教育センター 教育相談員
平成16年4月～平成22年3月	東京都こころの夜間電話相談 電話相談員
平成17年4月～平成22年3月	東京都スクールカウンセラー
平成22年4月～現在	独立行政法人国立病院機構 琉球病院　心理療法士

資格・災害支援歴

臨床心理士・公認心理師
DPAT(災害派遣精神医療チーム）インストラクター
PFA（心理的応急処置）インストラクター
熊本地震、能登半島地震、
沖縄県北部豪雨災害等で災害支援に従事。

～この講座で学べること～

①災害時に起こるこころの反応と回復のプロセス

②自分や家族の不安やストレスとの向き合い方

③日頃からできるこころの備え

開催日時

令和8年12月8日（火）

13:30～15:30（受付13:00～）

会場・定員・対象

・うるま市役所東棟3階大講堂　60名
・Zoomオンライン配信　50名

【対象】市民及び関心のある方

手話通訳あり　要約筆記あり　参加費無料　事前知識なしで気軽に参加OK！

⚠事前申込制・先着順【締切：11月24日（火）まで】

申込はどちらからでも可能です。お気軽にお申し込みください

お電話

うるま市役所　障がい福祉課
098-979-8781

QR

スマホで1分申込
24時間受付中

【主催・お問い合わせ】うるま市役所　福祉部　障がい福祉課（電話：098-979-8781）