

## 島根いのちの電話公開講座

# 私がうつを克服した体験から 皆さんにお伝えしたいこと

日時

令和6年

2 / 25 日

入場  
無料

13:30-15:30

●手話通訳あります●当日参加もできます

場  
所

松江市総合福祉センター

〒690-0852

松江市千鳥町70 TEL 0852-24-1643

### 講師プロフィール

安井裕貴 氏

看護師 / 介護支援専門員  
プロフェッショナル心理カウンセラー

1981年島根県浜田市出身。国立病院機構浜田医療センターをはじめとした各専門機関で、急性期、慢性期、回復期、介護分野での看護に従事と多彩な臨床経験を持つ。

看護師として勤務している最中に双極症によるうつ症状に苦しむ。つらい想いを誰かに伝えたいと思い、2018年に双極症当事者団体NPO法人ノーチラス会広島支部を立ち上げる。自分の経験をブログやSNSなどで情報発信を始め、徐々に生きやすさを感じることができるようになっていく。

つらい人の気持ちをより理解できるようになりたい、自分の経験や学びを多くの人に伝えたいと思い、心理カウンセラーの全国統一認定資格であるプロフェッショナル心理カウンセラーを取得し、「広島うつ専門カウンセリング こころの回復相談室」を立ち上げる。

2023年10月、「うつを克服するなら絶対読んで欲しい本」を出版。



山陰中央新報 2023年10月18日掲載

主催◎社会福祉法人 島根いのちの電話

後援◎島根県／島根県医師会／島根県社会福祉協議会／島根県立心と体の相談センター／島根県精神保健福祉協会／島根県自殺総合対策連絡協議会  
島根県民生児童委員協議会／島根県精神保健ボランティア連絡協議会／松江市／朝日新聞松江総局／山陰中央新報社／毎日新聞松江支局／読売新聞松江支局  
産経新聞社／中国新聞社／新日本海新聞社／TSKさんいん中央テレビ／BSS山陰放送／日本海テレビ／NHK松江放送局

お申込みお問合せ

島根いのちの電話事務局

電話 0852-32-5985 (9:00~17:00) (月~金) FAX 0852-32-5986 (24時間)

メール s-inochi@smile.ocn.ne.jp

# 島根いのちの電話公開講座 参加申込方法

## ■ホームページから

<http://www.shimane-inochi.jp>

島根いのちの電話



## ■FAXでのお申し込み

送信先 FAX **0852-32-5986** 下記にご記入の上送信してください。

|     |     |
|-----|-----|
| お名前 |     |
| 連絡先 | TEL |

## ■電話でのお申し込み

TEL **0852-32-5985** （上記内容をお伝えください）

受付時間 月～金 10:00～17:00

### 〈予告〉

第43期電話相談員養成講座は2024年4月開講予定です。  
受講を希望される場合は、募集要項ができ次第郵送いたしますので  
お名前、ご連絡先をお知らせください。

---

島根いのちの電話にご支援をお願いいたします。

島根いのちの電話はみなさまのご寄付で成り立っています。

寄付金は税法上の優遇処置があります。

詳細は、島根いのちの電話事務局までお問い合わせください。

---