

## 新年度に心が落ち込む人のうつ予防お茶会を京町屋で開催します ～働く人のメンタルヘルス対策を、うつ経験者の公認心理師が伝授～

こんにちは、私は川越恵と申します。京都でうつや不登校の支援活動をしています。  
記者さんにおかれましては、日々の報道活動にお骨折りいただき、一市民としてとても感謝しております。

新学期、新年度を控え、大きく環境が変わる季節に、メンタルが崩れたり、気分の落ち込みに悩む方たちの悩みを軽く  
するお茶会を企画しましたのでお知らせいたします。



公認心理師 川越恵(写真左)

厚生労働省の調査によれば、過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者がいた事業所の割合は10.6%で、前年の8.8%から上昇しています。また、現在の仕事や職業生活に関して強い不安やストレスを感じている労働者の割合は82.2%に達しています。主なストレスの要因としては、「仕事の量」(36.3%)と最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」(35.9%)、「仕事の質」(27.1%)、「対人関係(セクハラ・パワハラを含む)」(26.2%)などが挙げられます。

そこで、こうした現状を踏まえ、うつ予防や早期発見を目的にした「うつ予防お茶会」を、京町屋で無料開催します。今回のお茶会では、うつになる要因や、うつに気づくためのサイン、うつに気づいた時の対処法をお話します。基本的には企業の従業員の方向けですが、従業員のご家族の方もご参加いただけます。

私は、自分自身が8歳の時、「いじめ」がはじまり、それから「不登校」「引きこもり」を約7年間経験しました。その後、社会人になってから顧客からのパワーハラスメントがきっかけで「うつ」になりました。学生時代はスクールカウンセラーさんや養護教諭の先生が悩みを聞いてくれ、おかげで中学3年生からほぼ毎日通学できるようになりました。また、社会人時代のうつは、カウンセラーからカウンセリングを受けて問題を乗り越えることができました。

そうした経験から、「私のような人を一人でも助けたい」と考え、メンタルヘルス支援や障害児・者や高齢者への福祉支援を行っています。今回の取り組みを通じて、仕事でメンタルが不調になった方をはじめ、そのご家族やケアラーを、一人でも多く助けたいと願っています。

イベント名:うつ予防・うつ早期発見・うつ解消のためのメンタルヘルスを学ぶお茶会

参加費:無料

開催日程:2025年3月16日(日)14時30分～16時00分

開催場所:〒605-0981 京都市東山区本町5丁目182 きっさこ和東 2F

申込方法:お電話(スライヴケア代表番号 075-874-5503)

または申込フォーム(<https://forms.gle/r5na8V8mhM1V4FvL9>)より受付

### 【報道関係のお問い合わせ】

訪問介護ステーション スライヴケア 公認心理師 川越恵 / 広報担当 板井丈征

住所: 〒601-8213 京都府京都市南区久世中久世町 1-105-206

TEL: 075-874-5503 / 090-6977-1899 (板井) Mail: [office@thrivecare-seminar.com](mailto:office@thrivecare-seminar.com)