

自立生活センターリングリング主催



精神障害者の



ピアカウンセリング講座

ピアカウンセリング（ピアカン）は障害を持っている人同士の助け合いです。お互いの違いを認め合い、安心した空間をつくって話を聞きあいます。しっかり気持ちを聞いてくれる人がいて、自分の感情を開放すれば、自分が本来持っていた力を取り戻すことができます（エンパワメント）。ピアカンは治療ではありません。特性、性差別、ストレス社会など様々な抑圧で生きづらいたあなたが、ありのままの自分を認め好きになり、サポートをもらいながら自分だけの創造的な自立生活を目指します。

日時：2025年5月3日、10日、17日、24日、31日（毎土曜日全5回）

13時～16時45分（毎回）

場所：兵庫区文化センター（JR兵庫駅北すぐ）

対象：精神障害を持っている人（手帳の有無は問いません）でピアカウンセリングに興味のある人、全日程参加できる人、生きづらさを感じている人

参加費：3000円（参加決定後に指定の口座をお知らせします）

参加人数：8名（申込者多数の場合は選考になります）



締切：2025年4月20日 その後に参加決定のご案内を差し上げます

申込み：裏面のURLまたはQRコードから申し込みください。

（うまくいかない場合メールで裏面の必要事項を記入の上お申し込みください）

リーダー： さとる、 バッシー、 けんちゃん



お申込みは右記QRコード、もしくは下記URLから

<https://forms.gle/MwWcF4HfzQExcxV67>



お問い合わせ：担当 石井

自立生活センターリングリング

電話・FAX 078-578-7358

メール: ring-ring-kobe@extra.ocn.ne.jp

ホームページ: <http://www.ringring.bz/>



●会場：兵庫区文化センター TEL:078-576-0981 / FAX:078-578-1307

JR/兵庫駅北側1(横断歩道橋をご利用ください)

神戸高速鉄道/大開駅南へ徒歩5分

市営地下鉄/上沢駅南へ徒歩10分市バス/4・8・9の各系統「兵庫駅前」下車

お申込みフォームが難しい方は以下を記入の上、FAX、メールでお願いします👉

お名前		年齢	
住所	〒		
電話		FAX	
メールアドレス			
ピアカンの経験	あり(いづろ 団体名:) なし		
障害名(何級)			
障害やその他のことで主催者に伝えておきたいこと、配慮してほしいことなど			