

令和2年度ころといのちの講演会（3月）実施内容

◆開催概要

タイトル：ころの不安を和らげるヒント

日 時：令和3年3月12日（金曜日）午後4時から午後6時まで

対 象：都内在住・在勤・在学の方

講 師：大野 裕氏（精神科医）

杉本 脩子氏（(特非)全国自死遺族総合支援センター代表）

参加人数：350名

内 容：オンライン開催

大野氏：先行きに対する不安や、生活の変化に対する戸惑い・ストレスとの付き合い方

杉本氏：センターの活動の紹介や、認知行動療法により、今後の人生と向き合えるようになった支援対象者（自死遺族）の経験を発表

◆アンケート結果

<年代別>



<講演会の評価>



■非常に良かった ■良かった ■どちらとも言えない ■あまり良くなかった ■つまらなかった

項目	回答（抜粋）
参加理由	<ul style="list-style-type: none"> ・ころの不安やストレスと上手に付き合う方法を知りたいから、講師の話聴きたかったから、認知行動療法に関心があるから ・テーマ「ころの不安を和らげるヒント」に惹かれたから、自殺総合対策に関心があるから
感想	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍で自殺者が増えている現状を何とかしなくてはいけないと思う。一人でも多くの方がこのような講演会に参加できる機会や大野先生、杉本先生の活動を知る機会を作ってほしい。 ・専門的な話であったが、大変分かりやすく身近に感じた。身近に実例がないために、あまり関心はなかったが今後は都や区の実践に注意したいと思う。

【評価】

- ・専門的な内容ではあったが、講演内容を評価する声が多かった。
- ・オンラインでの実施を評価する声が多かったものの、当日の運営方法について改善を求める声も一定数あった。

【今後に向けて】

- ▶オンライン実施のニーズを踏まえ、講演の実施方法を検討するとともに、若年層がより多く参加できるよう講演内容についても工夫していく。