

第22回

# ハートメディア

～想いを「カタチ」に～

ハートメディアとは、広く市民へ“こころの病”や“精神障がい”を取り巻く現状や、多くの仲間の素敵な活動や取り組みについて知っていただくこと、当事者の表現の機会をつくることを目的とした啓発イベントです。

## 市民講演会



ストレスをぶっ飛ばそう～気にしない力  
講師：精神科医 Tomy 先生



※参加費無料  
事前申込み不要

38万フォロワー突破のX(旧ツイッター)が人気で、メディア出演多数の Tomy 先生をお招きし、ストレス対処法についてご講演いただきます。

と き / 13:00～15:00 (受付12:00から)  
ところ / なみきホール 定員 / 先着 600名

## 来場者共同作品ブース

折り紙やスタンプを使用して作品作りが体験できるコーナーです。

“生活リハビリのプロ”作業療法士と共に来場された皆さんのそれぞれの表現で“ハートの木”を完成させましょう！

(折り紙やペン、スタンプを準備しています)

と き / 9:00～15:30 (展示は16:00まで) 参加費無料  
ところ / ひまわり広場



令和6年1月27日(土)

なみきスクエア 入場無料

(福岡市東区千早 4-21-45)

## ふれあいコンサート



障がいを持つ方やその関係者による演奏会です。「こころで創る作品展」の作品を鑑賞しながら、歌や楽器の生演奏を楽しめます。

参加費無料

と き / 11:00～12:30  
ところ / ひまわり広場

## ふれあいバザー



障がい福祉サービス事業所などによるオリジナルの作品などの販売を行います。(売り切れ次第終了)

と き / 11:00～16:00  
ところ / なみきホール前

## こころで創る作品展



福岡市とその近郊の精神科病院や障がい福祉サービス事業所等の作業療法や創作活動で作られた作品を展示します。

絵画や工作など力作ぞろいで見ごたえ十分です。

と き / 9:00～16:00  
ところ / ひまわり広場

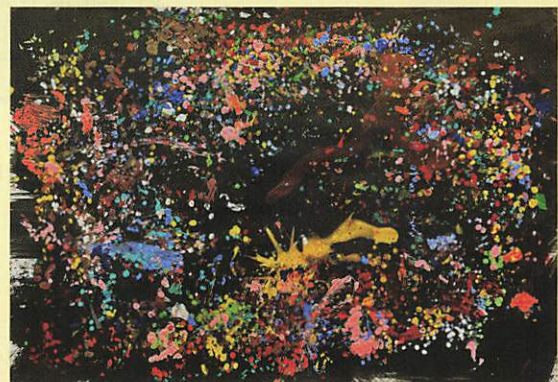
参加費無料



第21回ハートメディア入選作品  
福岡保養院 「ごちそう」



第21回ハートメディア入選作品  
河野病院 「うやき」



第21回ハートメディア入選作品  
生活介護事業所りーふ 「花火」



# 第22回 ハートメディア 市民講演会

## ストレスをぶっ飛ばそう～気にしない力

現代はストレス社会といわれ、多くのストレスを抱えたままにしていると、こころの病や身体の不調につながるリスクがあります。

今回は精神科医 Tomy 先生をお招きし、ストレス対処法についてご講演いただきます。ストレスとの上手な付き合い方について学んでみませんか。



講師：  
精神科医 Tomy 先生

とき/令和6年1月27日(土)13:00～15:00(受付12:00から)

ところ/なみきホール (福岡市東区千早4丁目21番45号)

定員/先着600名

参加費無料

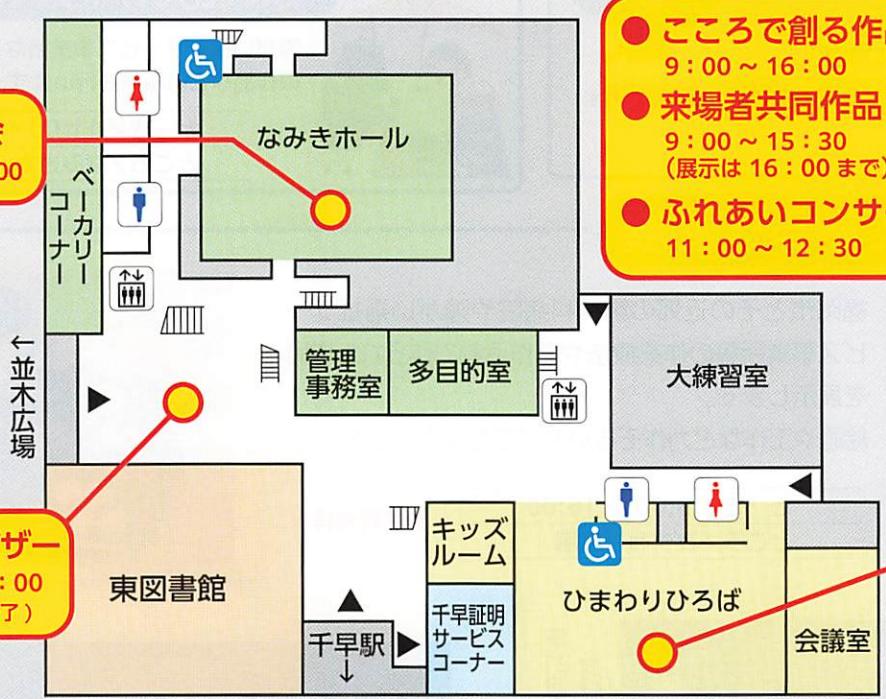
事前申込み  
不要

### 講師プロフィール

1978年生まれ。名古屋大学医学部卒業。医師免許取得後、名古屋大学精神科医局入局。精神保健指定医、日本精神神経学会専門医。精神科病院勤務を経て、現在はクリニックに常勤医として勤務。38万フォロワー突破のX(旧ツイッター)が人気で、テレビ・ラジオなどメディア出演多数。著書『精神科医 Tomy が教える1秒で不安が吹き飛ぶ言葉』に始まる「1秒シリーズ」は33万部突破のベストセラーとなり反響を呼んでいる。

● 市民講演会  
13:00～15:00

● ふれあいバザー  
11:00～16:00  
(※売り切れ次第終了)



● ところで創る作品展  
9:00～16:00

● 来場者共同作品ブース  
9:00～15:30  
(展示は16:00まで)

● ふれあいコンサート  
11:00～12:30

ハートメディア  
イベントフロアマップ  
(なみきスクエア1F)

- 障がい等で配慮が必要な場合は事前にご相談ください。
- イベントは中止、または内容を変更する場合があります。中止等の場合は福岡市ホームページに掲載しますので、会場の「なみきスクエア」への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

主催 / ハートメディア実行委員会

協力団体 / (一社)福岡県精神科病院協会OT・PT会福岡ブロック、(公社)福岡県作業療法協会、

(一社)福岡市精神保健福祉協議会、日本ピアスタッフ協会、地域活動支援センターI型「ピアひがし」

「サンサンはかた」「そよかぜのまち」「心の春希望」「リプル」「ぷらっと」「あすなる」、福岡市精神保健福祉センター

問い合わせ / ハートメディア実行委員会事務局(福岡市精神保健福祉センター) Tel 092-737-8825 Fax 092-737-8827



福岡市精神保健福祉センターHP