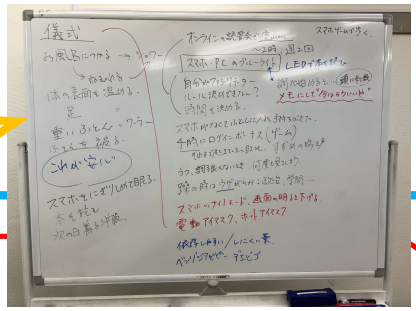
第４回　双極性障害の当事者研究

日時：令和７年４月１２日（土）午後３時～午後５時
場所：東京都豊島区内貸し会議室
　　（申し込んでくださった方に会場をお伝えします。）
対象：双極症（双極性障害）当事者の方
定員：２０名くらい
費用：無料



ホワイトボードを使って、話し合いをします

何をするの？
なかなか人には話せない、理解してもらえない双極性障害の苦労や困りごとを、同じ当事者同士で開示しあい、苦労や困りごとのメカニズムを分析（意見交換して整理）し、改善策を話し合います。

安全に参加いただくために、次のルールをもうけています
1. 他の人を非難しないでください。
2. この場で見聞きしたことは、この場を出たら話さないようにしてください。
3. 言いたくないことは言わなくていいです。

お申込み、お問合せは…
双極性障害の当事者研究会
企画者　ありりん
メール　bipolar.toujishakenkyu@gmail.com
Facebook「双極性障害の当事者研究会」

毎回、初めての参加者もいらっしゃいますので、
安心してご参加ください。