



#### 【団体の紹介】

一般社団法人地域ケア研究所は、こころの健康の観点から社会的不利な状況に置かれた人の地域精神保健を進め、安心して当たり前の生活を送れることを保障し、豊かな社会生活を送れるようにすることを目的として活動しています。

#### （主な活動）

##### 1 産後うつ病の発症と重症化予防に関する活動

産前産後の女性やその家族が社会から孤立することなく安心して子どもを産み育てられるよう以下の活動を行っています。

- (1) 西条市産前産後ヘルパー事業登録事業者としての個別支援活動
- (2) 産後うつ病の勉強会
- (3) 産前産後の女性とその家族を地域で支えるための各種講座の開催
- (4) 「乳幼児ママの息抜きカフェ」の定期開催
- (5) LINEを活用した無料相談「産後のこころの健康相談」開催

##### 2 こころの健康に関する各種講座の開催

不定期に一般市民向けのメンタルヘルス講座を開き、精神疾患の普及啓発活動を図ることで、こころの不調を抱えた人も安心して当たり前の生活を送ることができる温かい地域づくりを目指します。

今後もこころの健康の視点から様々な活動を行い、人にやさしいまちづくりのために貢献していきます。