

<報道発表資料>

令和8年9月1日

京都市保健福祉局こころの健康増進センター

絵本セラピー～絵本で心に出会う時間～の開催

京都市では、「第3次 きょう いのち ほっとプラン（京都市自殺総合対策推進計画）」に基づいて、「誰も自殺に追い込まれることのない京都市の実現」を目指しています。

この度、その一環として、自殺対策基本法に規定されている自殺予防週間（9月10日～16日）に実施している「きょう いのち ほっとブック」事業に関連して、市民の方のセルフケアや孤独感の軽減を目的に、「絵本セラピー～絵本で心に出会う時間～」を開催します。ストレスや孤独感、不安を抱えやすい現代社会において、「本」はこころを支え、気持ちを言語化する手助けとなる存在です。多様な世代や広く市民の方が利用される図書館で、視覚的・感覚的にこころに働きかける絵本セラピーイベントを開催し、無理なく自分の気持ちと向き合い、分かち合いを行います。

絵本セラピーとは、絵本の力を借りて、ありのままの自分で交流できる安心安全な「場」を作る技術です。絵本を通して自分の心の声に耳を傾けてみませんか？

【開催概要】

- 日時 令和8年10月8日（木）午後2時～午後3時45分
（受付：午後1時30分～）
- 場所 京都市生涯学習総合センター 京都アスニー 3階 第4研修室
（〒604-8401 京都市中京区聚楽廻松下町9-2）
- 対象 中学生以上の京都市民の方
- 内容 絵本セラピー
講師：岡田達信氏（絵本セラピスト協会代表）
講師が絵本を読み、参加された方がグループごとに絵本から感じたことなどを分かち合います。
- 定員 45名
- 申込み 受付期間内（令和8年9月7日（月）～令和8年9月27日（日））までに、専用申込フォームで申し込み（申込多数の場合は抽選）。当選者の方には、10月2日（金）までに事務局から連絡を行います。落選された方への連絡は行いません。10月2日以降にキャンセルの連絡があれば、繰り上げ当選者の方に連絡を行います。
専用申込フォーム：<https://forms.office.com/r/BKyKm4H6AL>

< 申込事務局連絡先 >

絵本セラピー～絵本で心に出会う時間～参加申込事務局（株式会社関広内）

TEL：070-9206-2103

（営業時間 平日午前10時～午後6時 土日祝休）

メール：soudan.kokoro.kyoto5@gmail.com

- 参加料 無料
- その他 公共交通機関（電車、バス等）をご利用ください。

主催 京都市こころの健康増進センター

共催 京都市中央図書館

< お問合せ先 >

京都市保健福祉局こころの健康増進センター相談援助課

電話：075-314-0355