

わたしたちの活動が
毎日をより自由により楽しく
生きていくための
「おまもり」のような
存在になれば、
そんな思いを込めて
「こころのおまもり」
という名前をつけました。

こころのおまもりでは、
メンタルヘルスにおける
リカバリーの考え方を軸に、
パーソナル・メディスンや
セルフアドボカシーに関する
ワークショップや
自由に集える交流会などを
開催しています。

社会的な立場や肩書ではなく、
だれもが自分ごととして
参加できる場を目指しています。



任意団体 こころのおまもり

主な活動場所：
文京区民センター（東京都）
オンライン

設立年：2023年6月
代表： 岩田明香里

メールアドレス
kokoronoomamori2023@gmail.com

ホームページ
<https://kokoro-no-omamori.jimdofree.com/>

note
<https://note.com/omamori2023>



リカバリーを学び
自分らしいこれからを
考える場



活動内容

リカバリーやセルフケアを目的としたグループを行っています。
自分のこころの健康に関心のある方はどなたでも参加できます。

わたしのこれから設計図

SAMHSAのTaking Actionプログラムを参考に、リカバリーに大切なこと、自分の体調のサインや対処法を整理し、これからの毎日に活かしていきます。

わたしの声をちゃんと届けたい ～自分の権利や希望を伝える ためのワークショップ～

自分の本当の気持ちを見つけ、それを伝えたり実行するにはどうしたらいいかをみんなで学ぶ連続ワークショップです。

パーソナル・メディスン

自分の気分を良くする自分の行動（パーソナル・メディスン）を一緒に探していきます。

こころのおまもり交流会

お菓子を食べながらおしゃべりをしたり、ボードゲームを楽しむなどします。

その他

自分たちに必要なこと、やってみたいことなど、新たなことにも挑戦し続けています。

お申込みはPeatixから

<https://kokoro-omamori.peatix.com>



こころのおまもりをこれからも

こころのおまもりの活動をこれからも続けていくために、皆さまからのご支援をお願いしています。

いただいたご支援は、

ワークショップや交流会など、安心して参加できる場をつくるために大切にに使わせていただきます。

「これからも続いてほしい」そんな気持ちを、応援というかたちで届けていただけたらうれしいです。

ご支援方法

①銀行振込

あおぞら銀行 BANKコバルト支店
普通0953950 イワタアカリ

②シンカブル

<https://syncable.biz/associate/>

kokoronoomamori

