



SILVER RIBBON JAPAN

10/11 SUN 世界メンタル ヘルスデー in TSUKUBA 2026

講演会

🎫 予約制

🌟 参加無料

会場 | つくば国際会議場 中ホール200

第1部 講演 10:00~11:20

こころを元気にする 4つのステップ

～メンタルヘルスの健康を守るための
認知行動療法の考え～



講師 **大野 裕**
認知行動療法研修開発センター 理事長

第2部 トークイベント 11:30~12:30

「リカバリー」と「自分らしく生きる」を 支える地域へ

～当事者・医療・福祉・行政・市民が
つながる地域づくり～



原口 朋子

つくばライフサポートセンターみどりの
施設長



多田 公樹

NPO法人ほっとピア
ピアスタッフ



五十嵐 立青

つくば市長



太刀川 弘和

茨城県立こころの医療センター
病院長

第3部 自主上映会 13:30~16:00

映画「どうすればよかったか？」

分かれあえなさとともに生きる。統合失調症の姉を中心とした家族と他者
との20年にわたる対話を記録したドキュメンタリー。監督：藤野知明



講演会は
予約制です

講演会に参加をご希望の方は右の
QRコードから申し込みください。
申込締切 **2026年10月8日**
(定員に達し次第締切)

講演会 &
トークイベント



上映会



出展・出店イベント 11:00~16:00

会場 | つくばセンター広場

TXつくば駅 A3出口 徒歩3分 (ペDESTリアンデッキ)

世界メンタルヘルスデーに合わせて、飲食販売や手工芸品の販売
などを楽しみながら心の健康や病気について学べるイベントも実施
します！

- メンタルヘルス体験イベント
- 福祉事業所による物品販売
- 飲食販売・キッチンカー
- スタンプラリー・バルーンプロジェクト
- リラクゼーションブース など

イベント HP /



会場のご案内

お車で越しの方へ

- ・つくば駅周辺の民間駐車場をご利用ください。
- ・つくば駅バスロータリー横の送迎スペースは、
公共交通機関等をご利用の方の送迎用駐車場の
ためご利用はお控えください。
- ・つくば国際会議場にお越しの方は、
南4駐車場をご利用ください



雨天時の対応

天候等による開催判断について
は当日の朝7時までに公式HP、
X、Instagramで発表いたします。

合理的配慮の提供

多目的トイレ、授乳室等ご利用の方
は隣接するつくばセンタービル内コリ
ドイオをご利用ください。つくばセン
タービル内にエレベーター、障がい
者用駐車スペースがあります。その他
障がいのある方で配慮が必要な方は
主催者までご連絡ください。



つくばセンター広場 ↔ つくば国際会議場 徒歩 **10分**
※このイベントは、つくばベデカフェプロジェクトで実施しています。

主催 世界メンタルヘルスデー in TSUKUBA とよさと病院実行委員会

共催 つくばまちなかデザイン株式会社 / 筑波大学附属病院 精神医療・自殺対策連携センター / Zero Point (シルバーリボンジャパンいらばき支部)

協力 つくば市 / つくばセンター地区活性化協議会 / 茨城県つくば保健所 / ホスピタル坂東 / 筑波大学精神看護学研究室 / Wellness 気がつくば / 袋田病院 / 日本精神看護協会茨城支部

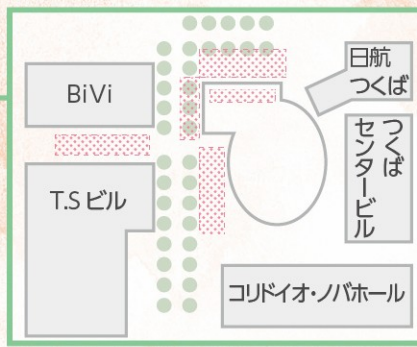
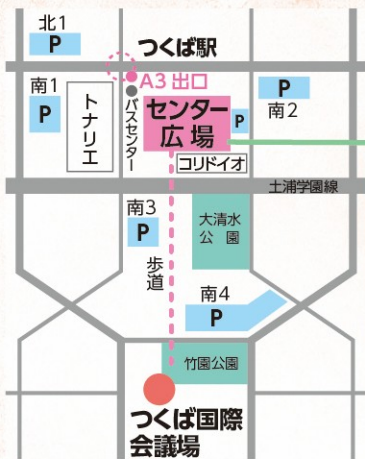
後援 茨城県 / つくば市 / 茨城県つくば保健所 / シルバーリボンジャパン

お問い合わせ

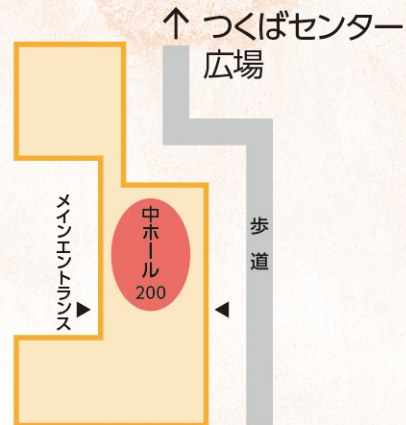
[Mail] worldmentalhealthday.in.tsukuba@gmail.com

会場案内

つくばセンター広場



つくば国際会議場



出展一覧

医療機関

- とよさと病院 …… メンタルヘルス啓発
- 筑波大学附属病院 …… 取り組み紹介・種配布
- とよさと病院認知症患者医療センター …… 脳年齢測定
- 袋田病院 …… タンゴセラピー、オーソモレキュラー
- ホスピタル坂東 …… 訪問看護のお仕事紹介

福祉事業所

- 就労継続支援 B 型 くるみ …… コーヒー販売
- とよさと病院デイケアどんぐり …… グッズ販売
- みもり園 …… パン・焼き菓子販売
- ゆーりえとつくば …… シフォンケーキ、焼き菓子販売
- らくがきゆーりえと …… 作品販売
- さくら学園 …… イラスト・手織り小物販売
- 愛カンパニー …… 野菜・花苗・ハーブ・小物販売
- シルバリーボンジャパン …… グッズ販売・活動紹介
- 多機能型事業所 Zero Point …… ハンドメイド作品販売
- 就労継続支援 B 型 オハナ …… リース・雑貨販売
- つくばライフサポートセンターみどりの …… 手工芸品販売

その他

- 茨城県つくば保健所 …… 活動紹介
- 日本精神看護協会茨城支部 …… PR 動画放映
- 筑波大学精神看護学研究室 …… メンタルヘルスチェック
- ホアピリ …… ハワイアンマッサージ・小物販売
- fan'sつくば店 …… トレーニング体験、リラクゼーション、姿勢分析
- キッチンカー Mokoco …… クレープ販売
- キッチンカー Arthur めし …… ジャークチキン販売

広場で開催!

バルーンプロジェクト
スタンプラリー クイズラリー など

講演会

つくば国際会議場 中ホール 200

お車で越しの方は
南4駐車場をご利用ください

第1部 10:00~11:20

「ここを元気にする4つのステップ」



講師 大野 裕

日本における認知行動療法の第一人者の一人である大野裕先生に市民のメンタルヘルスの健康を守るために認知行動療法の考えをどのように用いることができるかをお話しいたします。

第2部 トークイベント 11:30~12:30

「リカバリー」と「自分らしく生きる」を支える地域へ

- 当事者・医療・福祉・行政・市民がつながる地域づくり -



五十嵐立青
つくば市長



太刀川弘和
茨城県立こころの医療センター
病院長



原口朋子
つくばライフサポートセンターみどりの
施設長



多田公樹
NPO法人ほっとピア
ピアスタッフ

「リカバリー」と「自分らしく生きる」をテーマに、回復のプロセスにおける医療、福祉、行政の切れ目のない支援を行うためにはどのような連携が必要なのか。また、当事者のリカバリーの体験をもとに各領域に何が求められるか。そして、地域に住む人々にどのようなことができるかについて、医療、福祉、行政、当事者の立場から話し合う。

自主上映会 アフタートーク付き 13:30~16:00

映画 どうすればよかったか?



どうすれば
よかったか?

© 2024 動画工房どうしま

藤野知明監督が、統合失調症を発症した姉と、病気を認めず彼女を精神科受診から遠ざけた医師の両親を20年にわたり記録したドキュメンタリー。面倒見がよく優秀な姉の発症から18年後。監督は帰省の度、カメラを通して家族との対話を試みるが、状況はますます悪化し両親は姉を家に閉じ込めてしまう。社会から隔たれた家族の姿を映し出し、「どうすればよかったのか」という正解のない問いを私たちに投げかける。

講演会 トークイベント

参加無料

お申し込みQRコード

申し込み期限 10/8(木)



自主上映会

参加無料

お申し込みQRコード

申し込み期限 10/8(木)



お問い合わせ worldmentalhealthday.in.tsukuba@gmail.com