

精神障害を知る・分かる・体験する

こころのアート プロジェクト

2026 10/16(金) ▶ 17(土)

14:30-18:30 9:30-17:00

タワーホール船堀 展示ホール1・2

江戸川区船堀4丁目1-1(船堀駅北口より徒歩1分)

アート展示 江戸川区内の福祉事業所や各地域の精神科病院のみなさまの作品
作品展示は期間中、どなたでもご自由にご覧いただけます。

【体験ブース】アートで遊ぼう！

【体験型アート】見えにくい障害を感じる空間

【共同制作】私にとって、アートとは？

10/16(金) 14:00-16:00 こころのサポーター養成講座

事前にお申し込みが必要です。定員35名(申込順) ※参加無料

10/17(土) 10:00-16:20 ミニ講座[全5講座]

申し込みが必要な講座もあります。 ※参加無料

詩画集『ひかりをかさねる』完成報告 朗読会

お問い合わせ

江戸川保健所 保健予防課 精神保健係

電話 03-5661-2479 (平日9～17時)

主催 ▶ こころのアートプロジェクト実行委員会

私たちはこころのアートで遊ぼう！
あなたもそして私も

入場
無料

10/16 (金) 養成講座

10/16 (金)・17 (土) 体験コーナー

期間中
誰でも
参加無料

14:00-16:00

こころのサポーター養成講座

定員35名
※事前申込制

こころの不調は、誰にでも起こり得るものです。本講座では、こころの健康に関する基礎知識や身近な人への関わり方などを学びます。誰もが安心して相談できる地域づくりのために、「こころのサポーター」としてできることを一緒に考えてみませんか。

講師 杉田 泉

(特定非営利活動法人江戸川区相談支援連絡協議会
主任相談支援専門員)

会場

4階 401会議室(タワーホール船堀内)

申込

右記の二次元コードからお申込みください。
お申し込みの締め切りは、10/9(金)。
※人数に達し次第受付を終了します。



アートであそぼう！

「体験ブース」

アーティストがつくった消しゴムはんこで、オリジナルのポストカードをつくろう。そして……こんなところにも描ける!? いつものお絵描きとはちょっと違う、自由なアート体験を楽しみませんか? ※ポストカードは材料がなくなり次第終了します。

見えにくい障害を感じる空間

「体験型アート」

目に見えない生きづらさや不安、世間との曖昧な距離感。不確かな心情を糸で表現した空間です。心の病は誰にでも起こりうる身近なもの。日常を営むこの部屋で、その存在に気づき、想うきっかけになりますように。

私にとって、アートとは？

「共同制作」

出展アーティストが寄せてくれた「答え」を展示しています。アートの捉え方は人それぞれ。ぜひ、みなさんも、自分なりの答えを書いて貼ってみてください。みんなの想いが重なる、共同制作のコーナーです。

10/17 (土) ミニ講座

「事前申込制」と記載されているミニ講座は、それぞれ枠内の二次元コードからお申し込みください。

10:00-11:10

詩画集『ひかりをかさねる』完成報告 朗読会

定員50名
※当日先着順

詩人・菅原敏氏の指導のもと、東京藝術大学の学生と地域活動支援センターはるえ野利用者による、詩の創作ワークショップと、詩と絵画による展覧会をもとに製作した詩画集『ひかりをかさねる』の完成を記念し、朗読会を開催します。

登壇

藤崎 圭一郎

(東京藝術大学美術部デザイン科教授)

菅原 敏 (詩人)

地域活動支援センターはるえ野
メンバーほか

会場

7階 チャペル(タワーホール船堀内)



藤崎 圭一郎



菅原 敏

11:30-12:00

「わたしとあなたの糸」劇団アルコバレーノ

誰でも観劇に
参加できます

わたしとあなた、あなたとわたし、わたしはあなたと出会うことでわたしになる。
わたしとあなたの間にある糸は何か。いつかわたしとあなたを繋ぐ糸が江戸川区に広がるように。
地域活動支援センターはるえ野で活動している劇団アルコバレーノ。メンバーは7人、今回は1人芝居です。

登壇

地域活動支援センター
はるえ野

会場

1階 展示ホール1・2

13:00-13:50

よってらっしゃいみてらっしゃい!みんなのあるある ～悩みや困難があっても自分らしく暮らす方法～

誰でも自由に
参加できます

障害の理解や知識と知恵を広める、ピア啓発チーム「となび」と一緒に、悩みや困りごとがあっても自分らしく暮らせる方法を考えてみませんか? 私たちのあるある、経験談など是非聞きに来てください!

登壇

地域活動支援センターこまつがわ
ピア啓発チームとなび

会場

1階 展示ホール1・2

14:00-15:00

こころの健康について考えるー精神科医の立場からー

定員40名
※事前申込制

誰にでも、こころが疲れたり、調子を崩したりすることがあります。そんなとき、こころからだにはどんな変化が起こるのでしょうか。精神科医が、こころの不調への向き合い方について、わかりやすくお話しします。

登壇

藤田 雅也

(船堀ふじたメンタルクリニック 院長)

会場

1階 展示ホール1・2



15:20-16:20

精神障害のある方の暮らし方「ミニ」講演会

会場

1階 展示ホール1・2

定員40名
※事前申込制

「この地域で末永く安心して暮らし続けるために」

どんな自分でも、安心して暮らし続けられる地域って?

こころの不調は、誰にでも起こり得るもの。もし困ったとき、地域にはどんな人や場所があるのでしょうか。当事者、大家さん、不動産会社、居住支援、グループホームなど、地域で「暮らし」を支える人たちが、それぞれの立場からお話しします。
知っているだけで、きっと安心できる。あなたの暮らしにもつながる、地域のサポートを知ってみませんか?

