

スウプ アカデミア

だれでも、いつでも、学べる社会へ。

スウプノアカデミアは、障害のある人の『まなび』の場を考えるプロジェクト。学びたい本人が「好きなこと」「やってみたいこと」からテーマを決めて、講座やワークショップなどのプログラムを企画しました。気になるプログラムにぜひご参加ください！

※「スウプ(SOUP)」とは、障害者芸術活動支援センター@宮城の愛称です



手話通訳
あり



筆談ボード
あり



補助犬OK



車椅子可



多目的トイレ
あり

ストレス・疲れを軽くしよう！わたしたちのコーピング

2025年10月19日(日) 午後2時～4時(午後1時40分から受付)

「コーピング」とは、ストレスを感じたときに自分を癒す行動や対処法のことです。

こころやからだのストレス・疲れは、誰にでもあるもの。だからこそ自分なりの

コーピングも編み出しているはず！今回は、ゲストの話の聞いたり、カードゲームを
使って遊んだりして、ストレスとその対処法を学びあいます。

おしゃべりしながらの相談も、コーピングのひとつかも？

[ゲスト] 認定NPO法人 Switch

加藤大延さん、山田ゆかりさん

(精神保健福祉士／就労・就学コーディネーター)

遊びながら気軽にストレス対処法を考えるカードゲーム「ココロリーツナガール」
を開発しました。自分に合った対処法を一緒に見つけてみましょう！

[発案者] 吉田広子さん

[プログラム担当者] 菊地敏子さん、佐竹真紀子



[会場] せんだいメディアテーク7階 スタジオb
(〒980-0821 宮城県仙台市青葉区春日町2-1)



イラスト：吉田広子

[もちもの] 飲み物

[申込しめきり]

2025年10月14日(火)

要申込

つきい
歓迎！

[対象者] 障害のある人で18歳以上の方

障害の種類、障害者手帳の有無は問いません。

18歳未満の方でも、学校卒業後の校外の活動に興味のある方は、お気軽にご相談ください。

[参加費] 無料 [定員] 15人程度(抽選)

●手話通訳や要約筆記等を利用する方は、申込時の「必要^{ひつよう}な
配慮^{はいりょ}等」に記入してください。