

# 第13回いのち大切キャンペーン

# こころが苦しいとき まずはここから。



2023年8月27日（日）開演13：00～ YouTube生配信

海南nobinos(ノビノス) ノビノスホールより YouTube 生配信  
※当日はハイブリット開催です。直接会場にお越しいただいても、講演をお聞きいただけます。特に参加条件などはございませんので、ふるってのご参加、お待ちしております。



申込フォーム

## 募集要項

申込フォーム▶<https://forms.gle/dAQP8URR5THLMdbu9>  
上記フォームよりお申し込みください。後日、視聴URLをお送りします。  
申込締め切りなどは申込フォームでご確認ください。

## 開催趣旨

NPO法人こころのSOSサポートネットでは 毎年自殺予防デーとあわせて、自ら命を絶たんとするほど、極限の孤立を経験してしまったとき、まず何から始めたらいいのか、などについて一緒に考えていく研修会を行なってきました。皆様のご理解 ご協力のおかげをもちまして今回で13年目を迎えます。

昨今の未曾有の自然災害、コロナ蔓延の余韻、目にする機会の増えつつある様々な暴力など、生きる環境は決して「平穏」とは言えなくなっております。このような過酷な状況に向き合うために、まずはじめに出来る「心を癒す」方法を考える機会になればと思い、2本の講演を企画いたしました。

### 講演会 1

「喜怒哀楽について」  
講師 東 睦広 先生

日本赤十字社和歌山医療センター  
精神科部部長  
NPO法人心のSOSサポートネット理事長

### 講演会 2

「不眠について」  
講師 渥美 正彦 先生  
睡眠専門医



特定非営利活動法人 心のSOSサポートネット

E-mail : [info@cocosapo.net](mailto:info@cocosapo.net) / <http://cocosapo.net>  
〒640-0334 和歌山市冬野1045番地

主催：特定非営利活動法人 心のSOSサポートネット

後援：和歌山県／和歌山県教育委員会／和歌山市／和歌山県精神科病院協会／和歌山精神神経科診療所協会／  
公益社団法人和歌山県看護協会／一般社団法人日本精神科看護協会 和歌山県支部／和歌山県精神保健福祉士協会／  
一般社団法人和歌山県社会福祉士会／和歌山県臨床心理士会／若者サポートステーションWith Youわかやま／エフエム和歌山  
(順不同／申請中を含む)

【和歌山県自殺対策強化補助金／若年層対策事業】