

令和7年度 いのち大切シンポジウム

開催テーマ 「健康に飲むお酒（アルコール飲料）」

異常気象に震災。物価の高騰やら人間関係の破綻など。ますます生きづらさを感じてしまう中、皆様もついついお酒の量が増えてしまうこともあるのではないのでしょうか。私たち NPO 法人心の SOS サポートネットでは自ら命を絶たんとする人に気づき、寄り添い、必要な支援につなげていくため、自殺予防ゲートキーパーの養成に取り組んでまいりましたが、自殺に至る要因のひとつに「アルコールの問題」があることをご存じでしょうか。「わかっちゃいるけど ついつい飲みすぎてしまう」このような状態が続くと 体調を崩したり イライラしたり、時には家事や仕事が手につかなくても、お酒を飲まないとやってられない。だからまた飲んでしまうようになります。これはすでにアルコール依存症の状態なのです。お酒は健康に飲むものであり 命を落とすものではありません。

今回のシンポジウムは皆様と一緒に「お酒を健康的に飲む方法」を考えるための講演会、ワークショップ、音楽会を企画いたしました。講演会では当 NPO 法人の理事長で精神科医の東 睦広より精神医学的な立場からお酒と付き合う方法についてお話をさせていただきます。またワークショップではお酒をふるまうお店の方やミュージシャン、お酒を愛する人などを交えて健康を失わないためのお酒の飲み方について意見を交換したいと思います。ゲートキーパーとして自死と向き合うシンガーソングライターの内川樺月さんによる音楽会も企画いたしておりますので、是非皆様のご参加をお待ちしております。

日時 令和7年 **2月9日(日)** 13:00~15:30

場所 海南ノビノス 大ホール+YouTube録画配信

配信は2月11日以降となります。

参加無料

定員 **100名**

(先着順・要申込)

一部 13:00~13:40

講演会 「お酒と付き合う
3つの心得」



東 睦広 日本赤十字社和歌山医療センター

二部 13:50~14:50

ワークショップ

「いつまでも健康にお酒を飲もう」

なぜ、アルコールは未成年は摂取が禁じられているのか、そして飲酒が可能
な年齢になった後の「アルコールとの上手な付き合い方」を学びませんか。

三部 15:00~15:30

音楽会 内川 樺月
ゲートキーパーシンガー



自ら命を絶とうとするも、一命をとりとめた男性の手記を歌に託し、ゲートキーパーシンガー
として活躍する内川樺月さんの演奏を聴いてください。

司会

宇和千夏 ゲートキーパーアナウンサー

内川樺月 ゲートキーパーシンガー

東 睦広 精神科医 当NPO理事長

総合司会：宇和千夏

自殺予防普及啓発番組「心のやまいを知ろう」（エフエム和歌山）
でもおなじみのパーソナリティ。多くの人気番組を持つ。自殺予
防ゲートキーパー「こころの安全パトロール隊員」のひとり。



お申し込み方法

ホームページからの
申し込みフォームで
お申し込み下さい

【申し込み期限】 **2月7日(金) 17:00**

右の QR コードからも申し込みフォームにアクセスできます。

※視聴用 URL は 2月11日火曜日にメールで送ります。
※お申し込みに対する返信は定員オーバーのみとさせていただきます。
※お申し込み頂いた時点で返信がなければご受講いただけますのでご安心下さい。
※お申し込みの際に頂戴する個人情報は当 NPO からのご案内のみに使用させていただきます。



特定非営利活動法人 心のSOSサポートネット

E-mail: 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、朝日新聞和歌山総局、NHK 和歌山放送局、産経新聞社、株式会社テレビ和歌山、ニュース和歌山株式会社、
毎日新聞和歌山支局、読売新聞大阪本社、わかやま新報、株式会社、和歌山放送（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】

第42回心の安全パトロール 隊員養成講座ベーシックコース

参加無料
定員**50**名
(先着順・要申込)

日時 1月19日(日) 9:00 ~ 12:00

場所 和歌山ビッグ愛9F+オンライン

講師 東 睦広 (当 NPO 理事長 日本赤十字社和歌山医療センター精神科部長)

お申し込み方法

【申し込み期限】 1月17日(金) 17:00

【申し込みフォーム】 <https://forms.gle/gMTvfVB3QusWZy477>

右の QR コードからも申し込みフォームにアクセスできます。

※視聴用 URL は 1月18日土曜日にメールで送ります。

※お申し込みに対する返信は定員オーバーのみとさせていただきます。

※お申し込み頂いた時点で返信がなければご受講いただけますのでご安心下さい。

※お申し込みの際に頂戴する個人情報は当 NPO からのご案内のみに使用させていただきます。



第20回心の安全パトロール 隊員養成講座アドバンスコース

参加無料
定員**50**名
(先着順・要申込)

お申し込み条件：当 NPO 養成講座ベーシックコース受講済みまたは対人援助職の方

日時 1月19日(日) 13:30 ~ 16:30

場所 和歌山ビッグ愛9F+オンライン

講師 東 睦広 (当 NPO 理事長 日本赤十字社和歌山医療センター精神科部長)

お申し込み方法

【申し込み期限】 1月17日(金) 17:00

【申し込みフォーム】 <https://forms.gle/4HFtRn1TxLSNbaqw6>

右の QR コードからも申し込みフォームにアクセスできます。

※視聴用 URL は 1月18日土曜日にメールで送ります。

※お申し込みに対する返信は定員オーバーのみとさせていただきます。

※お申し込み頂いた時点で返信がなければご受講いただけますのでご安心下さい。

※お申し込みの際に頂戴する個人情報は当 NPO からのご案内のみに使用させていただきます。

