

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。

講演会 1

「喜怒哀楽について」講師：東 睦広 先生

私たちは様々な出来事から、喜びや楽しみ、ときには悲しみを感じたり、激しい怒りを感じたりします。喜怒哀楽、それを感じることができるこそが心が健康であるからです。

しかし、悲しみすぎて何も手が付けられない、怒りすぎて人と話せないなど、日常生活に支障をきたすようなとき、自分の心とどう向き合っていけばいいのかについて、東先生にお話してもらいます。

講演会 2

「不眠について」講師：渥美 正彦 先生

心が疲れ切ってしまったとき、「心穏やかに眠りたいな」と思うことがあります。でも実際は「早く眠りたくてもなかなか寝付けない、せつかく寝てもすぐに目が覚めてしまう」など、思うように眠れないなど感じる場合があります。我が国の4人に1人もの人が「不眠」を経験したことがあると言われていています。眠れないと感じるとき、こころ穏やかに過ごせる方法について、睡眠専門医の渥美正彦先生にお話しいただきます。

申込フォーム

<https://forms.gle/dAQP8URR5THLMdbu9>



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／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】