

心とからだの回復実践

－包括的アプローチを求めて－

日時 2021 年 5 月 16 日(日) 9:30～11:00

※今回、開始時間が 30 分早いので、お間違いのないようにお越してください

会場 サンシップとやま(富山県総合福祉会館) 602

コロナ禍でのメンタルヘルス

－1 年をふりかえって思う事－

講師 荒井 秀樹 先生

コロナパンデミックが始まって 1 年が経過しました。私たちに大きな不安をもたらしたコロナ。不安が長く続くと……。コロナに打ち勝つ心の持ちようを考えてみます。

《講師紹介》

精神科医、さくらまちハートケアクリニック院長、NPO 法人みどりの風理事

対象：心身の健康増進・維持・回復に関心を持つ方。地域の健康促進に役立てようとする方。

定員：15 名程度

料金：一般 1,000 円 正会員 900 円

申込方法：申込用紙に必要事項をご記入の上、事務局まで FAX して下さい。E-mail、ホームページからのお申し込みも受付けております。

申込締切：5 月 13 日(木) ※当日参加も受け付けますが、出来るだけ事前申し込みをお願いします。

※新型コロナウイルス対策を行って開催いたします。

飲み物の提供はできませんので、各自ご持参ください。

折々の言葉

「解決できる問題というのはほとんどない、ただ問題は消えゆくだけだ」

むかし尊敬した精神科医の言葉。特に人間関係の問題など、本当にそうだと、よくこの言葉を思い出します。解決しようとするほど問題はこじれ、一筋縄ではいなくなる。むしろ解決しようとしなくて、その問題を避けるか、別のことに意識を向けるか、あるいはあの人はそういう人と思いを決めて、時が解決するのを待つ、こうした戦略の方を、実は人というのはより頻回に使用して、その方が有効性が高いのではないか、そんな風に思うのです。