



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9月12日(日) 10:00~11:30

会場 サンシップとやま(富山県総合福祉会館) 602

体が語る私たちの心について

講師 本田 徹 先生

いわゆる心身症と言われるもの、今は身体表現性障害とか、体そのものには原因がなく、心から来ていると言われる身体症状について、どのように考えたら良いのか、そしてどのように取り組んだらよいのかなど様々なことを、皆さんの経験を持ち寄りながら、一緒に考えたいと思います。

《講師紹介》

精神科医、ほんだクリニック院長、NPO法人みどりの風理事長

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：9月9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

折々の言葉

「自己肯定は、自分で自分を苦しめることを止めることから始まる」

自己肯定という言葉は、とてもものものしい。そんな立派なことではなくて、些細な実践から、自分が生きている辛さを少しでも軽減できないか、そんな思いから私に浮かんだ言葉。リストカットしている少女が、一回でもその行為を思い留めたら、それはかすかな自己肯定、自分は駄目な奴だと考えることを、止めたいと思ったら、それもかすかな自己肯定、そんな自己肯定があっても良いのじゃないか、この言葉はそんな気持ちの表現です。

本田徹先生コラム<6>