

心の健康講演会

魔法の言葉「ありがトン」で

人生もっと うまくいく!

～うつ蔓延社会からうつ円満社会へ～

平成26年12月5日(金)

大栄農村環境改善センター(役場大栄庁舎となり)

心にたまったものを

13時30分～16時30分

そっと降ろしてみませんか?

入場無料

自分自身が悩んでいる、悩んでいる身近な人の  
力になってあげたい人にきいて欲しい講演です。

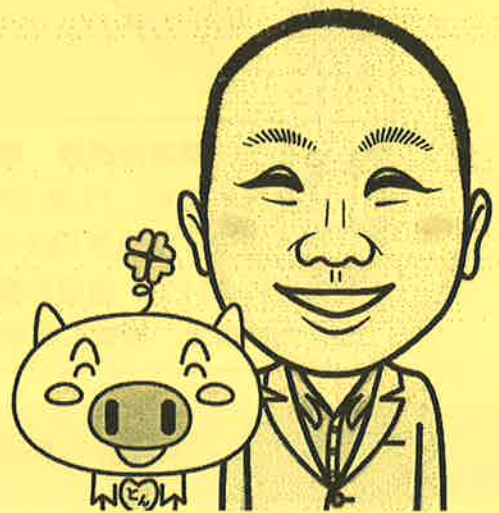
講師自身のうつ体験とカウンセリング体験か  
ら、あなたと身近な人にできることをわかりやす  
くお伝えします。

#### 講演内容

- ♥講師のうつ体験 うつとはどんな病気?
- ♥うつの見分け方・接し方
- ♥あなたが大切な人にできる5つのこと
- ♥あなた自身が元気であるために

講演:13時30分～15時

交流会:出張カフェありがトン 15時30分～

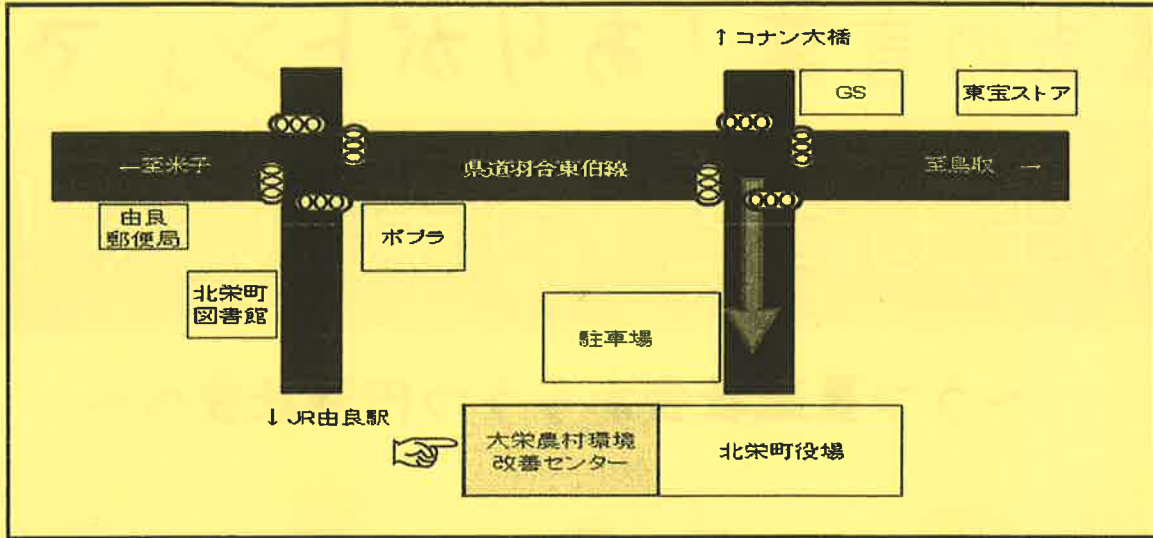


講師:澤登 和夫氏

うつ専門カウンセラー  
(株)ありがトン代表

主催:北栄町健康推進課健康づくり推進室 電話 37-5867

## 会場案内



## 講師紹介



評判の講師

### 講師プロフィール

会社員時代に過労と心労がきっかけで、うつ病と診断され、以後5年半にわたり重度のうつ生活を送る。心身ともに乗り越えた後「以前の自分と同じような人の力になりたい」と、カウンセラーとして年間100人以上のうつの人と向き合う。

テレビや新聞、雑誌でも活動が多数取り上げられている。

申し込み先 健康推進課 電話：37-5867 FAX：37-5339

申し込み締め切り 11月28日(金)

申し込み方法 電話かFAXでお申込みください。

※交流会について、当日の参加も可能ですがおおよその人数を把握させていただきたいので、事前にお申込みください。

交流会 申込用紙 FAX用 (FAX：37-5339)

氏名	自治会
氏名	自治会
氏名	自治会