

癒しのカフェ

定員30名
ケーキ・お茶つき
参加無料

凹んだ心への空気の入れ方、先生に聞いてみませんか？

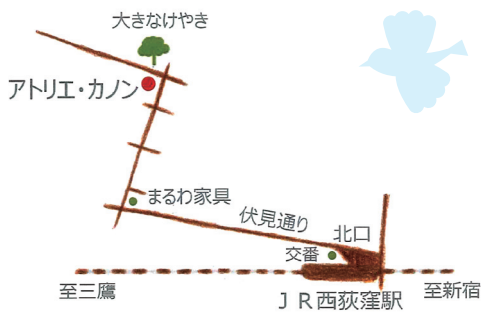
憂うつな気分がいつまでも続くとき、あなたはどのようにしていますか？
今回、専門の先生に、仕事、家庭、子どものことなど、日々の生活の中で抱える
ストレスや生きづらさなどとうまくつきあうコツを教えてください。
ぜひ、お気軽にお越しください。お茶とケーキをご用意してお待ちしています。

日時 2015年5月31日(日) 14:00~15:45

会場 アトリエ・カノン

東京都杉並区西荻北 4-15-13
西荻窪駅より徒歩約8分
TEL: 03-5938-1870

※会場には駐車場がございません。
公共交通機関をご利用ください。



※定員を超えた場合、参加をお断りすることがございます。
あらかじめご了承ください。

プログラム

- 14:00~14:05 はじめに
- 14:05~14:45 若い人のメンタルヘルス どんなときに医療の戸をたたくのか
~仕事、子育て、自立~ (あしかりクリニック 院長 芦刈 伊世子 先生)
- 14:55~15:40 質問タイム(お茶とケーキを楽しみつつ、先生に質問しましょう)
- 15:40~15:45 おわりに

講師



芦刈 伊世子(あしかりいよこ)先生
あしかりクリニック院長
精神科専門医、精神保健指定医、日本老年精神神経学会専門医、医学博士。1990年長崎大学医学部卒業。
2002年9月に中野区にてあしかりクリニック開設。2014年6月より、うつ病、自律神経失調症、認知症の予防にも力を入れ、食養教室、体のグループセラピーも開始。

コーディネーター



藤本 薫(ふじもとかおる)先生
東京医科大学 医学部看護学科 准教授。
臨床助産師9年を経て、看護学教育にて看護師および助産師教育に携わる。2012年北里大学大学院看護学研究科博士課程修了。コーチングを用いた女性の健康促進に取り組んでいる。



ココろに笑顔プロジェクト
専門家に学ぶココろの力を育てるコツ

◎問合せ・申込先

ココろに笑顔プロジェクト(株式会社協和企画内)
担当:大木 E-mail:masako@kk-kyowa.co.jp
<http://www.kk-kyowa.co.jp>

◎申込方法

E-mailで、件名を「癒しのカフェ申込」として、①氏名、②携帯電話番号、③参加人数を明記のうえプロジェクト担当までお送りください。事前申込締切:5月25日
※応募に関する個人情報は、本カフェ講座以外に利用いたしません。