

～社会全体がやわらかな薬となり、一人一人がその人らしく輝けること～

この活動のきっかけは、私自身が過労と心労からうつ病を経験したことです。体が重くなり指一本動かす気力も奪われ、昼間から寝ている日々が続きました。メールの返信もできず、家事もできず部屋は散らかる一方。うつ病の症状の知識もないため、自分で気づくこともできず、当たり前のことのできない自分を『怠けているだけだ』と責める毎日。目に見えにくい病であることから、周囲の理解もすぐには得られず深い孤独感を味わいました。その後、回復して『休む・立ち止まる空間』として、ピアニストの経験を生かし『お昼寝コンサート』を始めました。活動を始めていく中で、世の中には同じような思いをしている方が多くいることを知りました。

『休む・立ち止まる』ことで『自分にとっての大切なもの』が見えやすくなります。その時に『こころのセルフケア』がご自身でできると随分と楽になれます。今回のイベントでは『こころを元気にする10のヒント』と題して、認知行動療法の第一人者である大野裕氏にご講演いただきます。認知行動療法は日常のストレスケアとしても使えるため、働く世代のストレスケアに関心をお持ちの方、ご自身やご家族や周囲の方がうつ病で困っていらっしゃる方、こころの病で休職中の方、子育てで孤独を抱えがちなママさんなど、多くの方のこころの健康につながるものであると確信しています。保険適応でもあるのでカウンセリングは料金が高いというイメージをお持ちの方にも安心して受けられる療法です（保険適応になる条件有り）

療法というと日常とかけ離れたもののように感じる方もいらっしゃると思いますが、日常ですぐに使えるわかりやすいストレスケアの宝箱のようなものです。お一人お一人がご自身のこころの健康に関心を持つことで、こころの病への理解が進み、結果的に社会全体が柔らかな薬、ふくよかでおおらかな土壌となればと願っています。

このイベントの帰り道、皆様の足取りが軽やかに・・・こころがなんとなくあたたかくなっていただけるように・・・スタッフ一同こころよりお待ち申し上げます。

*認知行動療法とは・・・うつ病などの治療法として効果をあげているものですが、日常でのこころのセルフケアとして誰でも気軽に使えるものです。考え・行動にアプローチして、こころを軽くしていくセラピーです。

主催 シエスタラボ 代表 藤本明子



大野 裕氏
精神科医
(一社) 認知行動療法研修開発センター理事長
ストレスマネジメントネットワーク代表

慶應義塾大学医学部卒業、同大学の精神神経学教室に入室。コーネル大学医学部、ペンシルバニア大学医学部への留学を経て、慶應義塾大学教授、国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター センター長を経た後、顧問。
著書に『保険・医療・福祉・教育にいかす簡易型認知行動療法実践マニュアル』（ストレスマネジメントネットワーク）。認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップトレーニング」発案・監修。



澤登 和夫氏
(通称さわとん)
うつ専門カウンセラー
株式会社ありがトン代表
精神保健福祉士
サラリーマン時代、過労と心労がきっかけで5年半重度のうつ病。体も蝕まれ大腸全摘出、マンションから飛びおりたことも。自分との関係性が改善したことでうつから解放され、同じような人の力になりたいと10年間活動を続けてきた。著書に「人生をやめたいと思ったとき読む本（東洋経済新報社）」ほか。

◆◆FAXでのチケットお申し込みはこちら◆◆

FAX : 03-6478-8078

ふりがな		
お名前	様	
お申込み枚数 (前売り一枚¥1,000)	枚	FAXと共にこちらにご入金下さい。 【ゆうちょ送金】 □座番号：00200-8-104936 □座名義：シエスタラボ 【他行より】 銀行名：ゆうちょ銀行 支店名：〇二九(ゼロニキュウ)店(029) □座番号：当座 0104936 □座名義：シエスタラボ
お電話番号		
メールアドレス		