



# あなたの 生きづらさは どこからくるのか

コロナ禍になってから、精神科の診察室でも  
「生きる意味がわからない」と言う人が増えている。  
「生きづらさ」の原因は何なのだろう。  
どうすれば少しでも肩の重荷を軽くして生きられるのだろう。  
いっしょに考えていきたいと思う。

講師

香山 リカさん

精神科医、立教大学現代心理学部映像身体学科教授

参加無料

・要申込・

日時

2022年2月5日 土

14:00-16:00 [13:30 開場]

## プロフィール

1960年北海道生まれ。東京医科大学卒業。精神科医としての豊富な臨床経験を活かして、現代人の心の問題を中心にさまざまなメディアで発言を続けている。専門は精神病理学。  
主な著作『友だちのひみつ』(小学館、2021)、『大丈夫。人間だからいろいろあって』(新日本出版社、2018)、『発達障害』と言いたがる人たち』(SB新書、2018)、『しがみつかない生き方―「ふつうの幸せ」を手に入れる10のルール』(幻冬舎新書、2009) 連載誌/北海道新聞(ふわっとライフ)、毎日新聞(ココロの万華鏡)、創『こころの時代』(解体新書)、SFマガジン(SENCE OF REALITY)

## 会場①



JA長野県ビル 会議室12C(長野市北石堂町1177-3) 定員40名 先着順

[申込方法] 電話またはFAXにて以下の項目をお知らせください。

- 氏名 ●電話/FAX ●ご自身の年代(※講演会の内容に反映させるためにお尋ねします)
- 香山リカさんへの質問(※ある方のみ)

[申込先] 長野いのちの電話事務局 電話 026-225-1000 FAX 026-225-6139

## 会場②



オンライン配信 定員200名

[申込方法] メールにて以下の項目をお送りください。お申し込みいただいた方に視聴用URLをメールでお知らせします。

- 氏名 ●メールアドレス ●電話番号 ●ご自身の年代(※講演会の内容に反映させるためにお尋ねします)
- 香山リカさんへの質問(※ある方のみ)

[申込先] [mnid@galaxy.ocn.ne.jp](mailto:mnid@galaxy.ocn.ne.jp)

※コロナウイルス感染症が再流行した場合、会場での受講は中止しオンライン配信のみとさせていただきます(長野いのちの電話ホームページに掲載し、事務局から電話連絡します)。 ※ご来場の際はマスクの着用・手指の消毒・咳エチケットにご協力をお願いします。

主催/社会福祉法人 長野いのちの電話 お問い合わせ/電話 026-225-1000 FAX 026-225-6139

後援/長野県・長野県教育委員会・長野市・長野市教育委員会・長野市医師会・信濃毎日新聞社・長野県社会福祉協議会・松本市健康づくり課・長野県精神保健福祉士協会

2022年度(25期)

## 電話相談員募集

相談員の活動はボランティアとはいえ、時に自殺の危機にある人と対話するという大きな役割を担っています。  
そのため長期の研修をし、認定を受けた方だけが電話相談にあたります。

募集人員	会場受講 20 名・オンライン受講 40 名
応募資格	20 歳以上の方（2022 年 4 月 1 日現在）で、公開講座を 8 割以上受講できる方。 25 期養成講座に 8 割以上の出席ができ、相談員に認定された後は月 2 回以上の電話担当と月 1 回の継続研修に参加できる方。  ※公開講座は申し込み順ですが、その後養成講座に進みたい方は優先されますのでその旨をお申し出ください。
受講料	無料（ただし一泊研修の宿泊代のみ必要となります）
研修日程	公開講座：2022 年 4/2・4/9・4/23・5/14・5/21・5/28・6/4・6/11（全 8 回） 養成講座：2022 年 7 月 2 日～2023 年 3 月 25 日 月 3 回 土曜日 13:30～15:30（16:00 迄延長有）
研修会場	公開講座：長野市栗田 857-1 BBB ビル会議室 またはオンライン配信 養成講座：長野市内（申込後に別途連絡いたします） またはオンライン配信
受付締切日	2022 年 6 月 6 日（月）当日消印有効
面接日	2022 年 6 月 25 日（土）午後～ ※会場は長野市内を予定しています。 ※面接及び簡単な心理テストがあります。 ※詳細は申込書類が届いた方へ別途連絡いたします。

募集要項はホームページからダウンロードいただくか、長野いのちの電話 事務局へ請求ください。

[ ホームページ ] <https://www.naganolifeline.com/>

[TEL] 026-225-1000（平日 10:00～16:00） [FAX] 026-225-6139

ご不明点は、長野いのちの電話事務局までお問い合わせ下さい。

### 『香山リカさん講演会』 会場①JA長野県ビル 受講申込書

※オンライン視聴希望者は、メールにてお申し込みください

●氏名	●電話 または FAX	●年代
		歳代

●香山リカさんへの質問（※ある方のみ）

FAX 申込先 / 長野いのちの電話事務局 026-225-6139