

♡ 沖縄いのちの電話 自殺予防公開講演会

こころの健康を 「5つの“あ”療法」で

内観療法・森田療法などの精神療法の専門家である演者は、精神的健康を得る方法として、『5つの“あ”療法』をまとめ上げました。

あせらず、あわてず、あきらめず、あるがまま、ありがとう！の五つの“あ”についてわかりやすく解説します。



講師

堀井 茂男

日本いのちの電話連盟理事長
精神科医

【プロフィール】

岡山県精神科病院協会 会長
日本精神科病院協会 元副会長（常務理事）
日本内観学会 理事長
日本森田療法学会 学会認定医
日本アルコール・アディクション医学会 理事
日本アルコール・嗜癮関連問題学会 副理事長などを歴任

【現在】

公益財団法人 慈圭会 慈圭病院 名誉理事長
一般社団法人 日本いのちの電話連盟 理事長を務める

2026年 **10月17日** 土

14:00～16:00（13:30開場）

那覇文化芸術劇場なはーと
（那覇市久茂地）

**参加
無料**

参加申し込みの必要は
ありません

対象 一般市民（定員200名）

*この講演会は、自殺予防の啓発を目的に、
一般市民を対象にして厚生労働省の補助を受け開催する講演会です。

お問い合わせ

沖縄いのちの電話事務局

Tel/Fax **098-888-4747**（月～金曜日 10:00～17:00）

主催：沖縄いのちの電話