

いのちとこころの講演会

～あなたが大切な人にできること～

無料
市民講演会

令和8年 9月11日(金)

14:00～16:00(開場 13:30)

講師：^{さわと}澤登 ^{かずお}和夫 氏
(通称:さわとん)

横浜市鶴見公会堂 または
YouTube限定公開アーカイブ配信



9月11日開催 市民講演会 いのちとこころの講演会～あなたが大切な人にできること～

イベント名

【令和8年度 市民講演会】いのちとこころの講演会～あなたが大切な人にできること～

概要

【講演内容】

「体験者」であり「専門家」である講師が、うつ病等で悩んでいる方への寄り添い方、こころが楽になる方法、「自己寄り添い力」を身に着ける方法をゲートキーパーの5つの役割を通して伝えます。

【講師紹介】

澤登 和夫 氏

株式会社ありがトン 代表

会社員時代に過労と心労がきっかけでうつ病を発症。5年半に渡る重度の闘病生活を経て、うつ病を乗り越え、カウンセラーとして活動。著書は「人生をやめたいと思った時読む本」等。その他、年間約50回の講演会活動に加え、NHKや新聞・雑誌各社で多数取り上げられるなど、多方面で活躍されている。

開催日

2026年9月11日