

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～



日時 令和8年 **9月11日(金)** 14時～16時 (開場 13時半)

会場 **横浜市鶴見公会堂** または **YouTube限定配信(11/2～11/30)**
(鶴見区豊岡町2-1フーガI 西友6F)

対象 **横浜市在住・在勤の方、その他ご関心のある方**
sawato kazuo

会場定員300名
配信定員無制限
要約筆記あり

講師 株式会社ありがトン 代表 **澤登 和夫** 氏 (通称:さわとん)

【プロフィール】

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。



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。



【ゲートキーパー研修】
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

申込 **7月17日(金)9時～** 横浜市電子申請・届出サービス 下記二次元コードより申し込み下さい

会場申込



配信申込



会場地図
申込フォームURL
は裏面参照

会場 横浜市鶴見公会堂 講堂

住所:横浜市鶴見区豊岡町2-1 フーガIビル 西友 6階

電車

- ・JR京浜東北線「鶴見駅」西口下車徒歩1分
- ・京浜急行線「京急鶴見駅」西口方面下車徒歩5分



【会場用申込フォームURL】

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/19a039a6-dc0c-4e64-a2b5-c44482a66f33/start>

【YouTube限定配信用申込フォームURL】

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/61edab32-9ac3-4f93-9678-be97df3818d9/start>

※注意事項 録音、録画、撮影(画面キャプチャ含む)資料の二次使用は固くお断りします。

後援/かながわ自殺対策会議

九都県市「自殺対策キャンペーン」統一標語『気づいてください!体と心の限界サイン』

～生きる・つながる～支えあう、よこはま

横浜市自殺対策サイト

横浜市 生きる 検索