



NPO法人 地域福祉推進事業団
いのちのほっとステーション

いのち支える ZOOM講演会 2023/3/11(土) 14:00~16:00



講師 精神科医・作家 樺沢紫苑氏

1965年、札幌生まれ。1991年、札幌医科大学医学部卒。2004年からシカゴのイリノイ大学に3年間留学。帰国後、樺沢心理学研究所を設立。「情報発信を通してメンタル疾患、自殺を予防する」をビジョンとし、YouTubeチャンネル「樺沢紫苑の樺チャンネル」やメルマガで累計80万人以上に精神医学や心理学、脳科学の知識・情報をわかりやすく伝える、「日本一アウトプットする精神科医」として活動している。シリーズ90万部の大ベストセラーとなった『学びを結果に変えるアウトプット大全』『学び効率が最大化するインプット大全』（サンクチュアリ出版）をはじめ、16万部『読んだら忘れない読書術』（サンマーク出版）、14万部『神・時間術』（大和書房）など、41冊以上の著書がある。

テーマ



「ひとりで抱え込んでいませんか」
～つらさの背景と



相談することの大切さ～

※質疑応答も予定しています
東京都補助事業



申込方法

ZOOMウェビナーで開催予定です。申込は3/9まで受付中。先着順（定員500名）でどなたでも申込できます（参加無料）。ただし、東京都補助事業のため東京在住・在勤・在学の方を優先させていただきますのでご了承ください。参加対象となる方には開催前日までにURLを送信する予定です。右の申込フォームから申込ください。

申込URL

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdFPMjg-tO3wlu-Db-nG1SHqQ0SRp2igoBXH-OCuhb4js6dQvtQ/viewform?usp=sf_link

申込QRコード



いのちのほっとステーションとは

2007年より相談・研修・地域づくりなどに取り組むNPOです。

- ・自殺予防SNS相談・電話相談・対面相談
- ・ゲートキーパー研修・ワークショップ
- ・子育て相談（SNS・電話等）
- ・自死遺族相談・わかちあいの会（東京都補助事業）



Website

https://care-net.biz/13/npo-cwpc/spc_center.php

LINE相談：<https://lin.ee/fcJat38>

twitter:https://twitter.com/suicide_preven

instagram:https://www.instagram.com/inochi_hotstation

<https://www.youtube.com/channel/UCgrqgZbSq3dlI7izAzV3Oxg>

FACEBOOK:<https://www.facebook.com/inochi.hot.station>

