



生きにくさの病… その手当ての仕方

日時

12月14日木 開場 13:30
14:00~15:30

会場

土佐市複合文化施設 **つな**で
ブルーホール 土佐市高岡町乙 3451-1

講師

水澤 都加佐 (みずさわ つかさ)
HRI(Healing&Recovery Institute)所長、飯盛倉光病院アドバイザー

入場料

無料

■講演要旨■

孤立、寂しさ、自己否定感（自己愛のなさ）、怒り、無力感、みすてられ不安、癒されていない深い悲しみ、そうした課題を抱えて生きている人が多い。背景は様々で、不慮の事故や災害、コロナのような感染症、生まれ育った家族的背景（原家族での問題）、貧困や過度の競争と言った社会的な問題もあるかもしれない。そうした課題を抱えたまま生きていくことはとてもつらく、「生きにくさの病」という言い方をする場合もある。この辛さを解決するには、人と人とのつながり・結びつきや動植物、自然とのつながり、何かをすることなど、様々な方法がある。しかし、つらさから逃れるために手っ取り早く気分を変える方法を選ぶ人たちも多い。飲酒、ギャンブル、薬物で気分を変えるのだ。これらには、即効性があるために不快な気分を変えることが容易なのだ。しかし、気分が変わるのは一時的であり、繰り返しているうちに効き目が悪くなり、次第にエスカレートしてくる。繰り返すうちに飲酒の量は増え、ギャンブルに行く回数も金額も大きくなる。いつしかどうにもならなくなる日がやってきて、病院のベッドで目を覚ます。どうしたら、私たちは生きにくさの病から逃れられるのだろうか。解決策はたくさんある。



- 主催■ 土佐市福祉ネットワーク ■共催■ 土佐市
- 後援■ 高知県、土佐市教育委員会、土佐市文化協会、高知新聞社、NHK 高知放送局、RKC 高知放送、KUTV テレビ高知、KSS さんさんテレビ、エフエム高知、一般社団法人 C&F 協会
- お問い合わせ先■

ホームページ



■講演者プロフィール■



水澤 都加佐 (みずさわ つかさ)

学習院大学卒 日本社会事業大学研究科修了 神奈川県立精神医療センターせりがや病院・心理相談科長などをへて、HRI(Healing&Recovery Institute <https://www.mzs.jp/>)所長、飯盛会倉光病院アドバイザー

自らカウンセリングを行なうだけでなく、多くの治療・援助者のスーパーバイザーをつとめ、企業や官庁の依存症やメンタルヘルスに関する助言者としても活躍。全国を飛び回り講演活動を行う傍ら、コロナ禍においてはオンラインでの講演や講座も積極的に行っている。小手先の技術に陥ることなく、人の心の本質と向き合いながら、依存症やメンタルケア、燃え尽き防止、グリーフワーク等の大切さを中心に、全国の医療機関や地方自治体などの公的な機関、また悩みを抱える多くの人たちに接する事で、心の元気を取り戻しイキイキと生きていくための手助けを行っている。

米国の依存症の専門機関である「ベティーフォードセンター」など海外の施設や機関や、クラウドピア・ブラックといった専門家とのつながりも深く、毎年のように米国で最新のメンタルヘルスや依存症治療についての知見を得ている。コロナ禍においてもオンライン講座を通して、海外講師と連携して最新の依存症の治療やメンタルケアについて日本に紹介している。常に最新の知識と経験を積みながら、相手に寄り添うことのできるグリーフケア、メンタルケアの専門家であると同時に、人としての本質を磨き、人生を楽しむことを大切に生きている。

■著書■

- あなたのためなら死んでもいいわ：
自分を見失う病「共依存」(春秋社)
- あなたの苦しみを誰も知らない
—トラウマと依存症からのリカバリーガイド(訳書 金剛出版)
- 処方薬依存症の理解と対処法(訳書 星和書店)
- 悲しみにおしつぶされないために
—対人援助職のグリーフケア入門(大月書店)



FAX 088-852-7535

メール tosashiwelfarenetwork@gmail.com

お申込みは FAX またはメール、QR コードをお願いします。

住所	〒		
フリガナ		TEL	
氏名		メール	
この講演会を どちらでお知り になったか	<input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> チラシ・ポスター <input type="checkbox"/> 友人・知人から <input type="checkbox"/> その他 ()		
今後土佐市福祉ネットワークからのお知らせを希望する			<input type="checkbox"/>

- 必要事項をご記入の上、令和5年12/13(水)10時までにFAX・メール・インターネットにてお申込みください。
- 受付は先着順で、定員になり次第締め切りとなります。
- ご記入いただいた内容は、講演会開催業務に必要な範囲に限定して使用させていただきます。

こちら
お申込みは



土佐市福祉ネットワークとは…

土佐市福祉ネットワークは、土佐市内の複数の福祉事業所が主体となり、地域の福祉人材の育成や質の向上、人材の定着や確保のための基盤づくり、土佐市民に還元できる地域福祉の向上と増進に寄与することを目的として運営しています。現在土佐市内4法人で活動中。

社会福祉法人くすのき、社会福祉法人太陽福祉会、(株)ライズ(デイサービスなごみ館)、特定非営利活動法人地域福祉サポートあ・とむ



土佐市福祉ネットワーク