



さがら療法（青少年の育成）

# 心の健康教室

教師が「心の仕組み」を知ることにより、道徳教育の道徳とは何か？を理解する事が出来る。

大人と子供の「うつ気分」の改善策

## 職場や学校、家庭でうつに悩む人にどう向き合うかを解説

### 講義内容

心が不健康になると「いじめる人、いじめられる人」になったり、不登校や引きこもり、うつ病などで苦しみます。また高齢期うつ病などで苦しむ人も増えています。心を健康に保つ方法を「心の仕組み」を通し説明していきます。

- 1、うつ病になる過程  
(心の仕組みで心が不健康になる過程を説明)
- 2、うつ病の予防と改善方法  
(心が健康になる方法)
- 3、うつ病の人を支える方法  
(聞き屋になる：心のサプリは「人薬」)

日時

平成 28 年

9 月 4 日 (日)

午前 9 時～午後 5 時

場所

本部内研修室

福岡県嘉穂郡桂川町大字吉隈 1143

講師

相良五郎



NPO 法人「人間賛歌」理事長の相良五郎。こころの健康をテーマとし、40 年以上、適応障害と言われる人々のカウンセリングに携わってきた。改善した人は、3,000 人以上、その家族も含めると 1 万人にはなるという。カウンセリング上重視しているのは、抗うつ薬等の使用を止めること。

受講費

5,000 円 【含む：資料代】 (別途、弁当代 500 円)

参加申込

事前に F a x かメールでお申込ください。

Fax 0948-65-3648 E-mail: sagaraki@maple.ocn.ne.jp

※ F a x ・メール等で申込できない方は、下記へお電話でお問合せください。

■ファックス申し込み【用紙に記入後、ファックスで送信してください。】

教室参加申込用紙		Fax 0948-65-3648	
申込日	月 日		
ふりがな 氏 名		住 所	〒
電 話 F a x		連絡先 メール	

■メール申し込み

①参加者氏名 ②住 所 ③電話番号 ④メールアドレス

【①②③④をすべて記入し、下記のメールアドレスに送ってください。】

お問合せは、

メールにてお願いいたします。

E-mail: sagaraki@maple.ocn.ne.jp

□ 心の健康教室 U R L <http://www.kokorojp.net/>

福岡県嘉穂郡桂川町大字吉隈 1143

TEL 0948(20)9019

後援：西日本新聞 筑豊総局