

人とのつながりが くれる力とは？

～「自立」とは、良い依存先を増やすこと
こころをラクにするヒントを知る～

“「自立」とは、良い依存先をふやすこと”
と聞いてあなたはどのように感じますか？

現代は「人に頼ること」が難しい時代だと言われています。誰にもSOSを出せないまま「しんどさ」を抱え、孤立を深めてしまう…。

松本先生が提唱する「依存先を増やす」という考え方は、そんな私たちの肩の荷をふっと軽くしてくれます。「人とのつながり」は、私たちのこころにどんな効き目があるのでしょうか。

誰もが安心して、自分らしく暮らしていくために。専門医の鋭くも温かい視点から、そのヒントを学びませんか。



松本俊彦さん

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 薬物依存研究部部長/ 精神科医

1993年佐賀医科大学卒業後、横浜市立大学附属病院、神奈川県立精神医療センターなどを経て現職。薬物依存症や自傷行為、自殺予防研究の第一人者として知られる。依存症や生きづらさを抱える人への理解と支援について分かりやすく伝え、こころの問題を身近なものとして社会に広く発信している。テレビ・ラジオ番組への出演や著書も多数。2022年には著書「誰がために医師はいる クスリとヒトの現代論」により、第70回日本エッセイスト・クラブ賞を受賞。

日時

令和 **8** 年 **12** 月 **25** 日（金） **13:30～15:00**

場所

尾道市総合福祉センター 4階大会議室
(尾道市門田町22-5)

申込
不要

参加
無料

問合先 尾道市健康推進課 0848-24-1962