

令和6年度 第2回自殺対策計画推進委員会 議事録

- 1 日時 令和6年(2024年)11月26日(火) 午後6時から午後7時30分
- 2 方法 対面会議
- 3 会場 鎌倉市役所 第3分庁舎 講堂
- 4 傍聴者なし
- 5 出席者 鎌倉市自殺対策計画推進委員 計10名

対面：渡邊直樹氏、桑原寛氏、渡邊夕雅氏、杉本誠氏、植松育子氏、小野真歩氏、
塩見征司氏、柴田なるみ氏、亀井みゆき氏、豊田祐子氏

事務局 鎌倉市市民健康課 石黒課長、三島補佐、門田係長、加藤、中上、長崎

6 議事録

委員長：皆さんこんばんは。本日はお忙しいところお集まりいただきありがとうございます。

定刻となりましたので令和6年度第2回鎌倉市自殺対策計画推進委員会を開催いたします。
貴重な時間だと思いますので、皆さんぜひ忌憚のないご意見をいただければと思います。
初めに事務局から本日の議事進行に関する留意事項の説明をお願いいたします。

事務局：改めましてこんばんは。

本日は全員ご出席とのことで、鎌倉市自殺対策計画推進委員会条例施行規則の第3条第2項に基づき、この会議が成立していることを報告いたします。本日傍聴の公募いたしました
が、希望はありませんでした。

なお、議事録作成のため本会議は録音させていただいております。ご了承ください。

前回の第1回目は、代理で滝田係長様にご出席いただきました鎌倉警察署生活安全課の塩見
課長様が今回初めてご出席いただいたので、恐れ入りますが一言ご挨拶いただきまして、二
度目で大変恐縮ですが、委員の皆様方にもその後一言ずつ自己紹介をいただければと思い
ます。

委員：各自ご挨拶

【議題1 令和6年度事業の進捗状況について】

委員長：それでは、次第に基づいて議事を進めてまいります。事務局から説明をお願いします。

事務局：「資料1-1 令和6年度自殺対策事業スケジュール(案)」をご覧ください。こちらは第1回
委員会でもお示しした資料ですが、そのときには決まっていなかった日付などを更新したも
のです。本日は、この中で現在までに終了している網掛けになっている事業について資料1
-2「令和6年度 実施済み事業一覧」に沿って、こういった内容の取組をしたのか説明し
ます。

資料1-2の1番は「いきるを支える 鎌倉返子葉山実行委員会」が主催した講演会です。

今年の内容は、性教育を糸口として、思春期の子どもたちの自己肯定感を高めるための、家庭での声かけ接し方、心構えを伝えるような内容としました。テーマは「今の自分でいいと思えるために周りの大人ができること」として、講師の先生は埼玉医科大学産婦人科医の高橋幸子先生にお願いしました。

対象は、主に小・中学生の思春期の子どもを持つ保護者の方を対象としました。

良かった点として、申し込みの開始から6日間で定員の上限に達したので、多くの方に参加したいと思っていただけたということと、ターゲットの保護者がほとんどであったので、ニーズに合っていたのではないかと考えています。

課題としては、性教育はセンシティブな内容でもあるため、周知でも性教育の内容を含むことがわかるよう配慮できればよかったと考えております。

2番、「ゲートキーパー養成講座」です。高齢者の自殺に関する基礎知識とその対応について、株式会社アシスタンスの協力を得て実施しました。アンケート結果から、民生委員の方が17名中7名いらっしゃいました。実際に身近で支援していた高齢者の方の自殺を体験した方もいらっしゃり、講座を聴いて良かったといった声がありました。支援者支援の意味もあったようです。

また、先日、商工課主催の合同就職説明会に出向き、ゲートキーパー養成講座をご依頼いただきたいことをPRさせていただきました。市役所職員向けのゲートキーパー養成講座の実施も検討しています。

3番、専門職向けキーパー養成講座「こころのケアナース講座」です。こちらは、渡邊直樹委員長と田口先生を講師にお招きして行いました。対象は市内の医療従事者とし、具体的には看護師、理学療法士、作業療法士、医師の方としました。アンケート結果では、「Zoom参加だったので参加しやすかった」、「相談したいけど相談できないという複雑な気持ちに気づく大切さを知った」「自殺を考えている人に『そんなこと考えちゃ駄目ですよ』と否定から入ってしまうかもしれないけれど、そうではなく、どう対応したらよいか気づくことができた」といった声がありました。課題としては、参加者が7名と少なかったので、今後は、医師会の協力を得るなど周知の工夫を図っていきたいです。来年度も実施したいと考えていますので、多くの方に参加を呼びかけたいと思っています。

4番、「自殺予防週間普及啓発事業」についてです。自殺予防週間の9月10日から16日に合わせて市役所本庁舎でパネル展示をしました。資料に記載しているような内容のパネルとポスターの掲示、パンフレットの配架をしました。

市役所を訪れる方は限られるのでLINEで周知したほか、衛生時報の9月号に記事を掲載しました。課題としては、どういった方が何人ぐらい関心を持ち、どう感じ取ったか把握することの難しさがあります。今後は、配架物の数量をカウントして、どういったものに需要があるのかを読み取れるようにしたり、来庁者からのコメントを貼れるようなつくりにしてみたいと思います。

来年度9月下旬、地下道ギャラリーへの展示をできることとなりましたので、こちらでも多くの方にご覧いただきたいと思います。

5番、「いきるための支援力向上グループ庁内ワーキング部会」です。今年度は3回の開催を

予定しています。現在、第1回と第2回が終了し、第3回は1月に実施予定です。第1回では講師をお呼びし、相談を受ける際のスキルについてというテーマで研修を行いました。資料が10月末時点のため第2回については掲載が間に合っていないですが、11月7日に事例検討会を行いました。県精神保健福祉センターの所長と専門福祉士のお二方に講師となっただき、スーパーバイズを受けました。参加者からは、「支援者がどう悩みながらどのように関わっているのか知ることができた」、「連携の仕方がとても参考になった」というような声がありました。第3回では、「思春期の自殺対策」をテーマに、まずは、若年層への支援の実際や課題について共有し、各課がそれぞれの視点でできることについて皆で考える場にしたと思っています。来年度以降も、横の連携を強めていけるよう内容を工夫し、継続していきたいと考えています。

次に、6番「いきるを支える相談会」についてご報告します。

今年で4年目の取組になります。今年度は全部で6回予定しておりまして、自殺対策計画推進委員会委員の植松さん、前期まで市民委員だった方に相談員をお願いして実施しています。今年度は4回が終了していますが、各回2名から4名ほどの相談者の方がいらっしゃいます。

今までの2年半の取組についてまとめたので報告させていただきたいと思います。

生きづらさを抱える者が相談しやすい体制について今回この相談会をもとに考察してみました。前のスライドをご覧ください。

令和3年度に開始したのですが、申込制で日程を決めた相談会は、募集しても1名も相談者がいらっしゃいませんでした。

やはり事前の予約制ではなく、生きづらさを抱えている方が相談に繋がりをやすくするにはどうしたらよいかということで、対象者が集まる場所にこちらから出向いていくという方法を考えました。そこで令和4年度から生活福祉課が実施している、生活困窮者の方への食料配布事業に合わせて「いきるを支える相談会」を実施しています。

このスライド（P2, 3）は、2021年度厚生労働省の自殺に関する意識調査の結果で、自殺対策計画にも載せています。「相談や助けを求めることへのためらい」があるか、という質問に対して「そう思う」と答えた方は13.1%、「どちらかというと思う」と答えた方は25.7%、合わせると38.8%で約4割の方がためらいを感じると答えています。

次に「相談や助けを求めることにためらう理由」を聞いています。一番は、「家族や友達など身近な人には相談したくない悩みだから」2番は「自分の悩みを解決できるところはないと思っているから」でした。次の3番目に注目してください。「病院や支援機関等の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高くと感じるから」という人は約3割います。こちらのスライドは実際に食料配布をやっているところです。人が少ないように見えるかもしれませんが、実は別室に多くの人が待機しています。1日に約100人が来所され、整理番号順に食料や生活用品をお渡しする形をとっています。

フードドライブということで余ったもの、賞味期限の近いものをお渡しするだけではなく、実際に農家さんのご厚意でいただいた野菜やお米などを配布するなど、他人を思いやる気持ちが詰まった場であると思っています。

ここで今までやってきた令和4年12月から令和6年9月の11回分について振り返ってみました。対象は当日のアンケートで「体調に不安がある」「気持ちがふさぐことがある」と答え、かつ相談をしたいという方にお声をかけます。またチラシを見て「心と身体の相談」を希望して来所される方もいらっしゃいます。

相談員は保健師と植松司法書士、臨床宗教師です。臨床宗教師という名称を聞いたことがありますでしょうか。布教を目的とはせず、被災地や福祉施設、病院などで心のケアをする方のことを指します。仏教、キリスト教、神道など宗派を超え、その経験を活かし、傾聴をメインに携わっていただいています。

ここで、今までの相談者の性別・年代別割合をグラフに表してみました（スライドP5）。女性が20人、男性が3人と女性が圧倒的に多いのが特徴です。特に40歳代女性が21.7%、50歳代が39.1%と、40歳代50歳代の女性が6割を占めているという結果になりました。

鎌倉市の自殺者数は、男女とも50歳代が全国平均を上回っています。ちょうど対象としているところの方が相談に来られているということがわかりました。

こちらは（スライドP6）、相談内容および背景です。相談内容の背景には色々が課題が絡み合っていることが多いです。一番は家族関係で、二番は人間関係、経済的困窮、精神疾患です。

相談の内容は多岐にわたっており、近隣トラブルや発達障害を持つ子どもへの対応など、一見、ここで対応できるか難しいと思われる相談もありますが、話を聞いていくうちに色々な課題が出てくることが多いです。「何となく気分が晴れない」というような困りごとがはっきりしない方も相談にいらっしゃいます。

（事例説明は割愛）

このスライド（スライドP7）は、氷山の一角のイラストです。最初の相談は、一番上に表れているところだが、話を掘り下げていくとたくさんの課題が水面下にあることがわかります。中でも、複数回答の中で四つ以上の相談の内容がある方は23名中9名、全体の4割でした。希死念慮のある方も含まれます。

このスライド（スライドP9）の自殺の危機経路図は皆さんもよくご覧になると思います。NPO法人ライフリンクが作った自死遺族の方から聞き取った内容を図に表したものです。自殺で亡くなった方の7割はうつ状態であったと言われています。ただ、このうつ状態の前には、様々な問題があったということがわかっています。ここで見ると、育児の悩み、介護の問題、不登校、過労、DV、仕事の悩みなど私達も経験するような悩みがほとんどです。自殺で亡くなった方は平均4つ以上の悩みを抱えていたと言われています。相談会の相談者の約4割の方は4つ以上の悩みを抱えていたという点では、自殺のリスクが高く、何らかの支援が必要だった方であったと思われます。

相談を阻む要因には様々なものがあります。相談するということはとても勇気のいることで、すし、相談は弱い人がするといった固定概念を持っている方もいます。

相談してもしょうがないという諦め、疲弊、さらに経済的な要因が加わったり、精神疾患を発症していたりすると、なかなか相談に繋がりにくいということがあります。

また、これだけいろいろな問題が絡み合うと、どこに何を相談していいかわからなくなり、

さらに相談に繋がらない可能性があると考えています。

そこで、私達は会場にいらした方に「何か相談事はありますか」ではなく、「もやもやしていることを話していきませんか」というような声掛けをするようにしています。相談会では、特に結論や方針を導き出すのではなく、自分の状況を言葉にして誰かに伝えるということを目的としています。

相談は事前の予約は不要、原則、名前も住所も聞きません。「1人30分、今日はあなたのために時間を使ってください」と促し、話したいことだけを話す形をとっています。

食料を受け取るついでという気軽さがあるということ、相談ではなく話したいことを話してくださいということで少し敷居を下げるような工夫をしています。「傾聴をメインとした寄り添い」は、とにかく人に話をするすることで自分が何に悩んでいるのか、何にモヤモヤしているのかということをまず明確にしてもらうこと。まずは紐解きをしようと思っています。今、起きていることを人に語ることで悩みを自覚してもらい、支援に繋がっています。市役所では地域共生課の暮らしと福祉の相談窓口で相談を受け、悩みの紐を解き、必要な担当課に案内するということをしています。同時に市役所に相談する手前のところで「困っているけど、どうしたらいいかわからない」人をすくう手立ても必要です。今後も関係部署、関係機関と連携しながら、相談のハードルを下げるような体制について考えていきます。

委員長：ただいまの説明を聞いて、事業を充実して行われているように感じました。

「こころのケアナース事業」は周知がなかなか難しかった。できれば医師会に音頭をとっていただけたら、参加人数が増えるのではと思っているところです。

また、伴走型支援、紐解き支援、こちらから出向くアウトリーチ支援の大切さを感じました。

【議題2】令和7年度事業に向けて

事務局：来年度事業を検討する中で、皆様に特にご意見をいただきたいことについて説明します。

1番「いきるを支える鎌倉・逗子・葉山」実行委員会の講演会の内容や周知方法、講師などについてご意見をいただきたいです。

また、4番「自殺予防普及啓発事業」について、展示において周知すべき情報があれば教えていただきたいです。

2番「一般向けのゲートキーパー養成講座」として、今年は3月に講演会を行います。自死遺族の方のお話のあと、桑原委員から「高齢者の自殺に焦点をあてたお話をしていただきます。今年で3年目になるので、来年度はテーマを変えようと思っています。何かいいテーマがありましたら、ご意見をいただきたいです。

6番「いきるを支える相談会」についてです。今後、食料配布の会場以外で生きづらさを抱えている方が集まるような場があれば、こちらから出向いていこうと思っています。そういった場のご提案があればお願いします。

委員長：次年度に向けた取組の意見をとのことですが、いかがでしょうか。

委員：ゲートキーパー養成講座は名称が固いと思いました。私も多少相談に関わる仕事をしていますが、難しそうに感じて気軽に行こうという気にはならないと思いました。この名称を使わないといけないと決まっているのでしょうか。ハードルの低いサブの名称をつけてはどうかと思います。

また、悩みに直面している人でもゲートキーパーになれるのでしょうか。悩んでいる人を支えようとする考え方や手法などを知ることは大切です、自分の悩みを客観化できると思います。

市内在住・在勤でないと講座は受けられないのでしょうか。観光を兼ねて来た市外の人も受けられるように、対象者を限定せず流動的であったほうがよいのではと感じます。近隣から来られるというのは、匿名性を担保する意味もあると思います。

あと、アシスタンスのゲートキーパー養成講座が 50 分とありますが、短いように感じます。

事務局：ゲートキーパー養成講座については、その時々によって内容や時間を変えています。

委員：講座の費用は厚労省から補助金などが出ていて、講座の内容が決まっていたりするのでしょうか。

事務局：ゲートキーパー養成講座として決められた内容はありません。先ほど委員からサブの名称をつけてはどうかというお話をいただきました。「ゲートキーパー」「自殺対策」という言葉を前面に出すと、私には関係ないとチラシも手にとってもらえない傾向にあります。そのため、ちらし作成は工夫をしています。ゲートキーパー養成講座という名称は小さくし、手に取ってもらえるようなメッセージを前面に出しています。

委員：すでに取り組んでいただいていることがあるということですね。ゲートキーパー養成講座は大事な入口だと思いますので、多くの方に参加いただけるようにしてほしいと思っています。

委員長：委員のご発言で、悩んでいる人はゲートキーパーになれるのか、というのは大変深い問いかけだと思いました。

私もゲートキーパーという言葉自体が固いと思っています。

講座の内容は決まっていることはなく、悩みを自然に打ち明けられるように、悩みを言えないからこそ追い込まれるので、いつでも安心して伝えることができるというような人間関係を広げることが大切だと伝えていくことだと思っています。

副委員長：平成 18 年に自殺対策基本法ができて予算が付いたとき、さてどんな事業をしようか、となりました。大和市でモデル事業としてゲートキーパー養成講座を行いました。当時の担当者ももっと親しみやすい名称にしたいと言い、「わたしの心サポート」「わたしの心サポーター」という言葉を使いました。

先ほどの悩んでいる人はゲートキーパーになれるのか、という問いについてですが、悩みを

持っている人が悩みから抜け出した体験を聞くことで、その心構えを持ち、対応できますし、悩みを持っているからこそゲートキーパーになれると思います。特別なことではなく心構えです。しかし、悩んでいる真っ最中のときにゲートキーパーになるのは難しいかもしれません。

一回のゲートキーパー養成講座で全てを網羅して話すのは難しいです。メンタルヘルスのこと、身近な人を支えること、など2時間はかかります。

職域と行政の連携は難しいです。出向くことの大切さ。平成10年に自殺者が増え、対策がとられて顕著に減ったのは働き盛りの中高年男性でした。過労死防止、働き方改革、メンタルヘルスチェックなどの対策が、効果があったのだろうと思います。

どうしても自治体単位となると、その地域で限定されますが、鎌倉市は鎌倉・逗子・葉山と広域でやってらっしゃることは大変素晴らしいと思います。それ以外でも相互に乗り入れ、連携してやっていけたらよいのではないかと思います。

相談という固いですが、寄り添って一緒に考えて、体調を整えて、1人じゃないよと生きる力を引き出すこと。相談の閾値を下げるとよいと思います。「体調はどうですか、食べられていますか、眠れていますか」といった問いかけも一つの入口となります。そういった意味で「いきるを支える相談会」は素晴らしい取組だと思います。

委員：司法書士会でも司法書士向けにゲートキーパー養成講座を行っています。司法書士の業務では自分たちも疲弊します。重たい案件など、いろいろな相談を受けますので、私たち自身のメンタルヘルスをしっかりしないといけないと思っています。

司法書士は法律職ですが、メンタルヘルスの知識がない人も多く、相談者への配慮が足りない人もいます。自分自身のメンタルヘルスを知り、自分事として捉えないと、相手への理解は進まないと考えています。ゲートキーパー養成講座を通してそういった認識を持つ人を増やしていきたいと思っています。

一般的な講座募集の際にも「セルフケア」というアプローチだと気になる人が増えるのではないかと思います。

「いきるを支える相談会」では、相談者はやはり女性が多く、平日は相談に行けない状況の方も一定数いました。土日開催、予約なしといった現在の工夫は継続していく必要があると思います。

委員：先日、国で新たに進めている「心のサポーター」の養成講座を受けました。他自治体から来た方が、ゲートキーパーと心のサポーターの棲み分けが難しいとおっしゃっていました。国としては、疾患に関わらず、みなが生きやすい社会をつくるための取組で、認知症サポーターがうまくいったことに準じてのこのようです。

「いきるを支える鎌倉・逗子・葉山実行委員会」は、鎌倉保健福祉事務所も委員会のメンバーになっています。鎌倉市さんはチラシ作成を担当していただきましたが、デザイナーさんがいらっしゃるので、柔らかい素敵なデザインを作っていただきました。小中学校へのチラシ配布やラインでの周知もしていただき、自治体ならではの周知方法で県ではできないこと

ですので、若者の親世代へうまく周知ができ良かったと思います。

講演会の次回の対象としては、個人的には若い世代へ啓発できるとよいと思っています。多量服薬、リストカットが増えていて、保健所への相談も増えていきますし、若い世代への自殺対策が大切だと考えています。若者の問題は、やはり家庭の中の問題が多いです。情報をキャッチして講演会に来てくれる親は関心を持ってくれているのでよいですが、そうではない家庭をどうすべきか、来てほしい対象への周知が課題だと思っています。

また、先日庁内ワーキング部会を見学させていただきました。それぞれ自分の課から見るとこういう部分が心配だ、といった意見を出されていて感銘を受けました。例えば、納税課の職員が事例検討で税の視点からの意見をおっしゃっていたりして、市だからこそできる連携で、貴重な会だと感じました。

副委員長：ゲートキーパー、心のサポーター、認知症サポーターなどいろいろな言葉が出てきていますが、全て同じです。自殺対策は一つの切り口に過ぎません。

東日本大震災の時、ファーストエイドソサエティのボランティアが被災者を支えましたが、声掛け、傾聴はゲートキーパーと同じです。

先ほど少し触れましたが、働き盛りの中高年の自殺者と同じように、高齢者の自殺者も減りました。高齢者は社会的に自殺のハイリスク者と言われていますが、認知症サポーターの取組のおかげで減少しました。どちらも身近な人を支えるということだと思います。ゲートキーパー、自殺対策というと引かれてしまいますが、鎌倉市はいきる力を育む支援を行っているのだと思います。

学校で自殺対策をすると寝た子を起こすという議論がありましたが、生きる力を伸ばす教育として「いのちの教室」や「SOS の出し方講座」をするようになってきました。しなやかさや柔軟さの教育が大切だと思います。

講演会で子育て世代が 55 人集まったというのは、ニーズがあるということ、入口は様々でもそういった自殺対策の需要があるということだと思います。

委員：子どもの自殺対策はまさにニーズがあると思います。令和 6 年版自殺対策白書の第二章はまるまる子どもの自殺対策に充てられており、国の危機意識の表れだと思いました。

次回の講演会のテーマですが、子どもの自殺対策関係をぜひやってほしいと思います。例えば、居場所づくりに携わっている方から見た今の子どもといったお話もぜひ聞いてみたいですし、興味がある方がいるのではないのでしょうか。

今回資料 1－2 にはありませんでしたが、若年層対策のいのちの教室など、若者当事者へのアプローチもやってほしいです。

若者向けワークショップなどのプログラムで使えるツールキットが無料配布されています。つらいことから逃げていいよ、という逃げ活のゲームを一緒にできるキットなどもあるので、そういったものを活用したり、当事者の声を聴いていただけたらと思います。

委員：民生委員が中心でオレンジカフェをしています。名称が浸透してきたのは良かったのです

が、「あそこは認知症の人が行くところだ」、「認知症になったら民生委員に連れていかれる」、とマイナスのイメージを言われるようになってしまい、なかなか人が集まりませんでした。そこで、「おしゃべりカフェだんだん」に名称変更したら、かなり人が来てくれるようになりました。結果的に認知症でない人が多くなりましたが、知り合いの認知症の人を連れてきてくれたりもします。名前を変えるだけでも人が集まるのだと実感したのでご紹介させていただきました。

委員：伴走型支援は大切です。相談に来られる人はアクションがとれる人ですが、相談に来られない人、水面下で悩んでいる人へどうやって手を差し伸べられるかも考えないといけない、そういうことを忘れてはいけないと感じています。

前回初めてこちらの委員会に出席して感じた質問や要望をお話させていただきます。

委員にはいろいろな職業の方がいて、そして精神科の先生はいるのは大きな支えになると感動しました。改めて、市民委員に求められていることがどんなことか伺いできればと思います。

また、前回提示していただいた進捗管理シートについてですが、○でなければいけないわけではなく、△だったら何ができるかを考えることが重要だと思いました。市役所は皆さん忙しいと思いますが、うちの課だったら何ができるのかな、といった視点を持ってこの事業に心を傾けてほしいと思っています。

また、支援者が疲弊しないよう支援者支援を充実できるとよいと思います。

事務局：こういった行政計画は、行政や関係者だけで作ると一人よがりのものになってしまいます。現在の委員の皆様はほとんど支援者側の方です。そうではない市民の方に入っていただくというのは、市民目線でご判断いただきたいという思いがあります。市民目線が欠けてしまうと、計画はただの冊子にしかありません。血の通ったものにしていきたいという思いで、市民の皆様から委員を公募させていただきました。市民の方の意見から、気付くこともあります。例えば、周知について、自分はこういうところから情報を得ているといったことや、他でこんな活動をしているからこんなことができる、などぜひお力を貸していただきたいと思っています。

また、うちの課だったらと考えてほしいというお話もありました。先ほどの中であった庁内ワーキンググループの活動を行うことで、自分事としてとらえることができるようにしたいと思っています。実際、こんな協力ならできる、といった提案をいただけることが増えてきました。ますます庁内連携をしながらやっていけたらと思っています。

支援者支援では、自分たちも支援者ですので、県のスーパーバイズを受けたり、お互い支え合いサポートしながら心が折れないように心掛けたりしています。

委員長：活発なご意見をありがとうございました。

【議題3 その他】

事務局：今年度、改訂をするかまくらサポートリストについてご説明させていただきます。かまくらサポートリストは主に相談先の一覧を冊子にしたものです。今回、大きく変更した点は「うつのチェックリスト」「ケアラー支援」を追加したことです。また、裏表紙にはNPO法人ライフリンクが作成した絵本作家のよしたけしんすけさんの「かくれてしまえばいいのです」というサイトの紹介を掲載しました。冊子が出来次第、委員のみなさまにもお渡ししたいと思います。

委員長：「音楽エクササイズを取り入れた小学生の心の健康教育プログラムの評価」という紙をお配りさせていただきました。こちらは、20年前に青森で私が音楽療法士と一緒に行ったところの健康づくりの取組です。

もう一枚、『「善の研究」住む読書会』のチラシをお配りさせていただきました。こちらは、西田幾多郎の本を読みながら語ろうという会ですが、20代でもともと私の患者だった方が立ち上げた会です。

また、3月16日10時から「心の健康セミナー」を開催します。臨床宗教師の山名田先生にも講演いただきます。午後は森田療法のよりよく生きる視点でのお話もあります。よろしければご参加ください。

最後に事務局から連絡事項がありましたらお願いします。

事務局：次回第3回は年度末になりますが、3月頃の開催を予定しています。別途日程調整させていただきますので、どうぞよろしくお願い致します。

以上