

ZOOM開催
事前登録制
定員:50名

コロナ時代のこころの元気

コロナ禍で私たちの生活は大きく変化しています。
そんな中、こころを元気に過ごすために何ができるのか。
参加者同士の経験を語り合い、明日からの生活のヒントを学びます。

2021年11月23日[火・祝]10:30~12:00 参加費 無料

申し込み対象者

精神的な困難からの回復（リカバリー）について興味のある方、学びたい方

当日はZOOM
でオンライン開
催とします。

第1部

10:35~11:15

講演 「コロナ禍でも保てるこころの元気」

講師 野口正行さん 岡山県精神保健福祉センター 所長／精神科医

精神科医としての長年の経験から、コロナ禍とも言われている精神状態について解説していただきます。また、そのような状態からの回復や、健康を保つ工夫についてもご講演いただきます。

第2部

11:25~11:55

対談 「僕たち私たちのコロナ禍～こころの元気を保つ工夫～」

リカバリーカレッジOKAYAMAで活躍する、精神的な困難の経験者や支援専門職が野口さんを交えて、コロナ禍で体験した困難と、元気を保つために取り組んでいることを語り合います。また、当日は参加者からも「こころの元気を保つ工夫」を募る予定です。

参加申込み

下記URLまたは2次元バーコードからお申込みください

本講演会は事前登録制のWEB講演会です。お申込み後、視聴用URL等を送付いたします。

申込みは11月19日(金)〆切 [→https://forms.gle/AuWSGX1ErJkC9Zjt5](https://forms.gle/AuWSGX1ErJkC9Zjt5)



問い合わせ

リカバリーカレッジOKAYAMA事務局 担当 杉原
E-mail: recoverycollege.ok@gmail.com TEL090-1336-9692