

■ ころの健康づくり講演会

# 気にしない力 ～他人を気にしない 自分になる～

令和7年

# 11月15日土

受付13:00～/講演13:30～15:00

他人を気にして行動する「他人軸」を、自分のやりたいこと、納得したことをやる「自分軸」に変換しましょう。この講演会で「自分軸」が何なのか、どうすれば「自分軸」でラクに、幸せに生きられるのか、まるで目の前の霧が晴れたかのように分かるはずです！

**講師** 精神科医 Tomy 氏



略歴：1978年生まれ。名古屋大学医学部卒業後、名古屋大学精神科医局に入局。日本精神神経学会認定専門医、精神保健指定医。39万フォロワー突破のXが人気で、テレビ・ラジオなどマスコミ出演多数。著書『精神科医 Tomy が教える1秒で不安が吹き飛ぶ言葉』（ダイヤモンド社）に始まる「1秒シリーズ」は36万部突破のベストセラーとなった。その他の著書多数。

定員  
先着  
100名  
無料

場所 豊橋市保健所 講堂  
豊橋市中野町字中原100番地

※当日駐車場について  
保健所の駐車場に駐車可能ですが、こども発達センター入口前は駐車をご遠慮ください。

# 定員に達したため 募集を締め切りました

※定員に達した場所の豆柄印ホームページでお知らせしより。  
※定員に満たない場合は当日参加も可能です。

届出システム  
(豊橋市HP)

Instagram

 手話通訳、要約筆記を希望される方は、  
令和7年11月7日(金)までにお知らせください。

申込期間 9月29日(月)～11月7日(金)

※申込期間中に定員に達しない場合、申込期間を過ぎても申込みを受け付けます。

お問合せ 豊橋市保健所健康増進課 ☎ 0532-39-9145

令和7年度 地域自殺対策強化事業

保健所健康増進課行き

**FAX:0532-38-0770**

こころの健康づくり講演会：参加申込み

気にしない力

～他人を気にしない自分になる～

発信者

連絡先

氏名/

氏名/

氏名/

氏名/

氏名/

■講師への質問があればご記入ください。

.....

.....

.....

※11月7日(金)までにあいち電子、インスタグラム、  
電話またはFAXにてご連絡ください。