

心療内科医が教える 本当の休み方

休んでも、疲れが取れないその理由はなんだろう

「そもそも休む時間がない」人も「心が休まらない」人も
「休み明けは、体調不良」「ストレスで涙が出そう」な人も

参加
無料

疲れているすべての人に必要な「本当の休み方」を
お教えします。

2024

4/21(日)

鈴木 裕介氏

13:30~15:00
(受付13:00~)

講演会



Profile

内科医・心療内科医・産業医・公認心理師。2008年高知大学卒。
内科医として高知県内の病院に勤務。研修医時代に経験した近親者の
自死をきっかけに、メンタルヘルスに深く携わるようになる。
一般社団法人高知医療再生機構にて医療広報や若手医療職のメンタル
ヘルス支援などに従事。2015年よりハイズ株式会社に参画、コンサル
タントとして経営視点から医療現場の環境改善に従事。
2018年、「セーブポイント(安心の拠点)」をコンセプトとした秋葉原
saveクリニックを開院、院長に就任。
身体的な症状だけでなく、その背後にある種々の生きづらさ・
トラウマを見据え、こころと身体をともに診る医療を心がけている。

その実践で得た知見をより社会に活かすために起業し、企業のメンタルヘルス対策のコンサルティングや執筆・
講演活動も積極的に行っている。

主な著書に17万部を突破した『我慢して生きるほど人生は長くない』（アスコム刊）がある。
X (Twitter) :@usksuzuki。

参加ご希望の方は、事前のお申込が必要です。
受付時に整理番号をお知らせします。
TEL:097-552-6888または
申込フォームから、お申込ください。

↓↓↓↓↓↓



申込内容

- ①氏名 (ふりがな)
- ②電話番号 (携帯番号)
- ③年代
- ④メールアドレス
(申込フォームから
お申込の方)

定員
250名
予定

主催・申込み・会場・問い合わせ

大分県社会福祉
介護研修センター

(大分市明野東3-4-1)

TEL 097-552-6888

大分県社会福祉介護研修センター

検索