

平成 29 年 2 月 16 日 (木) 13:00~15:40

米子コンベンションセンター 6階 第7会議室にて

『心とからだの健康講座』を開催しました。

演題は、『ストレスとの上手な付き合い方 ~「泣き」「笑い」忘却法』

講師は、前 JA 尾道総合病院 精神神経科 医師

阪口癒しの診療所 院長

阪口 周二 先生

自分の感情を表現することの大切さや、悩みすぎずに生きるコツ等について、楽しくお話しいただきました。70 名のご参加があり、「心にしみる話。」「気持ちがずっと楽になりました。」「笑顔ってすごい！私も笑います。」等の声があり、会場は終始和やかな雰囲気になっていました。また、コミュニケーションのとり方やコンディションの整え方、うつ病の症状や種類のお話等もあり、職場やプライベートに生かしていきたいという声も多く聞かれ、大変好評でした。

