

いつまでも『求められる人』で あり続けるために

～自分らしく、ほどよい距離で楽に生きるヒント～

家族関係、学業、仕事、地域……

日々の人間関係にちょっとした『しんどさ』を感じていませんか？

この講習会では、聖路加国際病院で長年活動されてきた保坂医師が、
全世代に向けて語ります。皆様のご参加をお待ちしております。

参加
無料

日時

令和8年 **11** 月 **6** 日(金)
14時～16時

場所

中央区立晴海保健センター

対象

区内在住・在学・在勤の方

申込方法

申込期間：10月1日～10月29日

▽下記のQRコード又は電話で

お申込みください。



合理的配慮が必要な方は、
申込時にお申し出ください。

お問い合わせ

中央区立晴海保健センター

(受付時間) 平日8:30～17:00

☎ 03-6381-2972

講師



保坂 隆 先生

保坂サイコオンコロジー・クリニック院長

1977年慶應義塾大学医学部卒業。UCLA精神科への留学を経て、東海大学医学部教授、聖路加国際病院精神腫瘍科部長、リエゾンセンター長などを歴任。2014年には高野山大学大学院にて密教学修士号を取得。2017年、保坂サイコオンコロジー・クリニックを開業。

精神科医の視点で有名アニメを分析し、

密教学修士課程で空海思想を学んだ

保坂医師から、いつまでも

『求められる人』であり続けるための

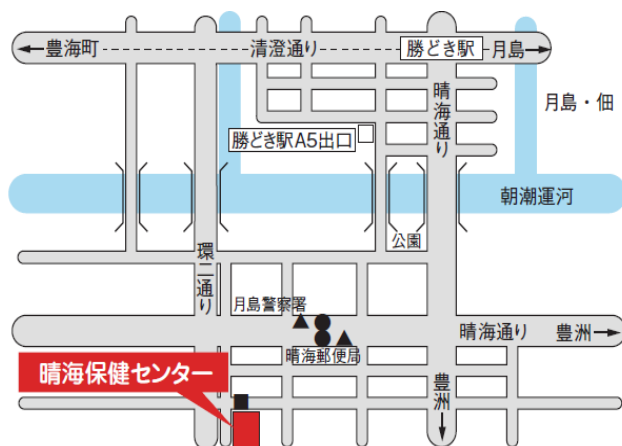
こころの在り様についてのお話を伺います。



会場について

中央区立晴海保健センター (中央区立区民センター5階)

中央区晴海4-8-1



【最寄り駅・バス停】

□ 都営大江戸線
勝どき駅下車 (A5出口) 徒歩12分

■ 江戸バス

晴海区民センター下車 徒歩1分

● 都営バス

ホテルマリナースコート東京前下車
徒歩5分

▲ 東京BRT

晴海中央下車 徒歩5分

保健所・保健センターの メンタルヘルスに関する取り組み

こころの健康づくり教室

区内で年に5回、開催しています。

開催は、区のお知らせやホームページでお知らせします。

こころの健康相談

ママのこころの相談/アルコール・薬物相談

ご自身が抱える「こころ」の問題やご家族の「精神」に関わる問題、アルコールや薬物に関する問題で悩んでおられる方を対象に、専門の医師と保健師がご相談に応じます。相談は、予約制です。お近くの保健所・保健センターへご連絡ください。



ゲートキーパー養成講座

自殺のサインに気づき、生きる支援を担う「ゲートキーパー」を育成するため、中央区では「ゲートキーパー養成研修」を実施しています。

開催は、区のお知らせやホームページでお知らせします。

地区担当保健師がいます

ご自身の体調やご家族について等、何かお悩みのことがありましたら、お気軽にお近くの保健所・保健センターへご連絡ください。