



2024年度

がん患者会・サロン ネットワークみやぎ 研修会

「涙活のススメ」

～心と体が楽になる涙の使い方～

日時 2025年2月18日(火) 14:00～15:30

対象 》 ①がん患者会・サロン ネットワークみやぎ 加入団体
(がん体験者・患者会運営者・医療従事者等)

②がんピアサポーター養成研修修了者

③このテーマに関心のある方どなたでも

方法 Zoomによるオンライン開催

オンライン
開催
(事前申込制)
参加無料

内容:「なみだ先生」こと感涙療法士の吉田氏からストレスと上手に付き合う方法について、皆さんに涙活を実際体験する中でお話をさせていただき、またその場で、みなさんの抱えている日頃のストレスを解消させていただきます。
泣くことは睡眠と同じストレス解消効果があり、現代に適したストレス解消法なんです。

● 講師ご紹介:感涙療法士 吉田 英史 氏



吉田英史 氏

早稲田大学で心理学、教育学を学び、同大学院で人材マネジメントを研究。高齢者福祉施設、学校勤務を経て、現職に。高校教師時代に相談に来る生徒たちを見ていて相談中に泣き出す生徒ほど早く立ち直っていくことから「涙は人をスッキリさせて立ち直らせる効果がある」ことに注目していた。

2013年から「涙活」をスタート。
認定資格「感涙療法士」を医師、脳生理学者で、東邦大学医学部名誉教授の有田秀穂氏と創設。

感涙療法士として、教育機関（生徒・先生・PTA向け）、医療機関（医師や看護師等の医療関係者向け）、福祉施設（利用者、職員向け）、企業、自治体において、涙活講演会やワークショップを実施。

元高校教師・スクールカウンセラー【公認心理士】。通称、なみだ先生。
主な著書に『涙活力（るいかつりよく）』（玄文社）



研修会のお申し込みはホームページから

◎宮城県がん総合支援センターのホームページ [宮城県がん総合支援センター\(miyagi-gansupport.com\)](http://miyagi-gansupport.com)
またはQRコードにより、**事前登録フォーム**からお申し込みください。(締切2/13)

◎Zoomの招待メール並びに詳しいご案内は、2/14(金)までにネットワーク事務局よりお送りいたします
スマホからご参加の方は、事前にZoomアプリのダウンロードを行ってください



主催

がん患者会・サロン ネットワークみやぎ
宮城県がん総合支援センター

TEL

022-263-1560(事務局:宮城県がん総合支援センター)

共催

公益財団法人 宮城県対がん協会

MAIL

zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp