

大学生が
企画運営！

大学生向けこころといのちの講演会

入場無料

悩んであたりまえ ～目指せ！ありのままマイスター～

誰でも悩むのはあたりまえ。若者が抱える悩みにどう対応していくのがよいか、若者自らがその方法を考えます。

講演会終了時には、あなたも、ありのままの素直な気持ちで自分にも人にも向き合うことができる「ありのままマイスター」に！！

【会場】東洋大学白山キャンパス スカイホール
【主催】東京都
【共催】文京区
【企画・運営協力】東洋大学社会学部社会福祉学科
加山弾准教授ゼミ

平成 28 年
3月24日(木)
14時～17時 30分
※開場 13時 30分

第1部 講演 14時～

○石井綾華氏（NPO 法人 Light Ring. 代表理事）
自殺うつ予防～若者が若者を支える仕組みづくり～



○大野裕氏（精神科医、一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長）
こころを元気にする、「こころのスキルアップ・トレーニング」

第2部 学生によるワークショップ 15時30分～

○悩みに対して自分や周りがどう対応すればよいか、6人程度に分かれて討議
○グループごとに発表後、大野氏、石井氏から講評

最後まで参加した方は
「ありのままマイスター」に認定！



ありのままマイスターってどんな人？

ありのままの素直な気持ちで自分にも人にも向き合える人

- 悩みを友達や家族に相談でき、ストレスと上手につきあうことができる。
- 悩んでいる人や頑張りすぎている人がいたら、その思いをじっくりと聞き、見守っていくことができる。

★ワークショップで学生たちが具体的な姿を導き出していきます。★

【対象】 都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般都民

【定員】 約 200 名（うちワークショップ参加学生 60 名程度）

【申込】 3月14日（月曜日） 17時まで

ワークショップ参加を希望する学生は、申込の際に学校・学部学科・学年を明記して下さい。

FAX：下記参加申込書に記載の上、03-5388-1427まで

メール：下記の内容を記載し、S0000282@section.metro.tokyo.jp まで

※日程等に変更が生じた場合に連絡させていただきますので、お間違いのないよう記載してください。

	参加者氏名	電話	ワークショップに参加する学生 学校名、学部学科、学年
1	(ふりがな)		
2	(ふりがな)		
3	(ふりがな)		



東洋大学白山キャンパス

2号館 16階 スカイホール

文京区白山 5-28-20

都営三田線「白山駅」、「千石駅」

東京メトロ南北線「本駒込駅」下車

【問合せ先】

東京都福祉保健局保健政策部

自殺総合対策担当

☎03-5320-4310