



あなただの悩み ストレス解消法

心がつつと軽くなるヒント

現代社会では誰もが抱える「ストレス」や「悩み」。それにどう向き合い、どのように解消していくのか？
心理の専門家が、実際に役立つセルフケアの方法や、心を整えるヒントをわかりやすくお話しします。

講師

水澤 都加佐氏



HRI(Healing&Recovery Institute)所長、飯盛会倉光病院アドバイザー

カウンセリングに加え、多くの治療・援助者のスーパーバイザーや、企業・官庁のメンタルヘルスに関する助言者としても活動。全国での講演や、コロナ禍以降はオンライン講座も積極的に行い、依存症、メンタルケア、燃え尽き防止、グリーフワークなどを通じて、公的機関や多くの人々に心の回復と前向きな生き方を支援している。米国の「ベティ・フォードセンター」やクラウドピア・ブラック氏など海外の専門家とも深く関わり、毎年のように渡米して最新の知見を日本に紹介。常に最新の情報と経験をもとに、寄り添うケアを大切にしながら、人としての本質を磨き、人生を楽しむ姿勢を大切にしている。

日時

2025年 **9月6日** **土** 10:00~12:00(開場 9:30)

会場

土佐市複合文化施設 **つな一で** ブルーホール
土佐市高岡町乙 3451-1

定員

300名

入場料

無料

主催

土佐市福祉ネットワーク
〒781-1111 土佐市北地 623-1

後援

(案) 高知県、土佐市、土佐市教育委員会、土佐市文化協会、高知新聞社、NHK 高知放送局、
RKC 高知放送、KUTV テレビ高知、KSS さんさんテレビ、エフエム高知、一般社団法人 C&F 協会



土佐市福祉ネットワークとは…

土佐市福祉ネットワークは、土佐市内に拠点を置く5つの福祉事業所が連携し、地域における福祉の質の向上と持続可能な仕組みづくりを目的として活動しているネットワークです。

私たちは、福祉や介護の現場で働く人材の「育成」「定着」「確保」を柱に、地域の皆さまに安心と笑顔を届けられるよう日々取り組んでいます。主な活動としては、事業所間での情報共有による経営の効率化や連携体制の強化、人材育成に向けた各種研修の開催、福祉・介護の仕事の魅力を発信する啓発活動、そして土佐市民の皆さまに直接還元できる地域貢献活動の実施など、多岐にわたります。地域から「頼りにされる存在」であり続けること、そして未来の福祉を担う人材が安心して働ける土壌をつくること——それが、土佐市福祉ネットワークの願いです。

社会福祉法人くすのき、社会福祉法人太陽福祉会、社会福祉法人土佐福祉会、社会福祉法人土佐厚生会
特定非営利活動法人地域福祉サポートあ・とむ

「土佐市福祉ネットワーク」では輪に入ってくれる

仲間や団体を募集しています！

土佐市福祉ネットワークに加入して、一緒に土佐の福祉を盛り上げませんか？
研修やイベント、また相互サポートを通して、イキイキ働ける福祉人を目指しています。



土佐市福祉ネットワーク

お知らせ

土佐市福祉ネットワークでは、福祉や介護の現場で日々向き合うさまざまな課題や、支える側・支えられる側の葛藤、そして地域で支え合うことの大切さをあらためて考える機会として、映画「どうすればよかったか？」の上映会を開催します。

現場で働く方はもちろん、福祉に関心のある地域の皆様にもご覧いただきたい内容です。

ぜひお気軽にご参加ください。

■日時:2025年11月8日(土)

■時間:10:00~12:00(101分)

■会場:高知リハビリテーション専門職大学 大講義室
土佐市高岡町乙 1139-3

■参加費:無料

■対象:どなたでもご参加いただけます

■定員:50名程度(予定)

■申込方法:FAX・メール・インターネットにて(先着順)



(C) 2024 動画工房どうしま

お問い合わせ先

土佐市福祉ネットワーク 事務局

〒781-1111 高知県土佐市北地 623-1 特定非営利活動法人地域福祉サポートあ・とむ内

TEL(088)852-7535 FAX(088)852-7535

ホームページ <https://tosawelfarenetwork.hp.peraichi.com/home/>

メール tosashiwelfarenetwork@gmail.com