



※イラスト：いとうなおこ

「薬を使わず治すうつ/みやじっち先生のメンタルセラピー」ルック

できるだけ薬を使わない精神科医 みやじっち うつは薬を使わないでなおす

7 年間自分のうつに苦しんだ講師みやじっち。みやじっちはある日気がついた、「薬をのんでも、うつはなおらない」と。精神科医は薬を使わずに、どうやって自分のうつをなおしたのかこの講座であきらかに・・・
職場の人間関係に、子育て、家庭の悩み、様々なストレスに溢れている社会に身をおくあなた、ぜひおいでください。
こころと自分が元気になるヒントがいっぱい。うつに悩む人が身近にいる方も、支援の仕方がわかるはず・・・

無料
講演会

日時：12 月 15 日 (土) 午後 1 時半～4 時半 (休憩、質疑応答あり)

場所：ときわホール 男女共同参画交流センターフレアとくしま 2 階
(アスティとくしま内)

講師：宮島 賢也医師
(東京、湯島清水坂クリニック院長) *裏面講師紹介

定員：142 名 (要申し込み、下記連絡先に申し込んでください、先着順)
尚、夜みやじっち先生を囲んでの懇親会開催。参加希望の方は申し込み時お知らせください。会場手配のため懇親会申し込みは 11 月末まで)

主催：徳島県立男女共同参画交流センター

受託団体：女性への暴力根絶をめざす徳島ネットワーク (略称：根絶ネット)

申し込み、問い合わせ：根絶ネット 電話、ファクシミリ、e-mail のいずれか

Tel：080-3168-4452 / Fax：088-652-4030

e-mail：konzetsunet@gmail.com

根絶ネットは 2001 年、DV 防止法が施行された年に発足。女性に対するあらゆる暴力を根絶し、すべての人が平等に人間らしく心豊かに生きることができる社会の実現をめざして活動する市民グループです。活動財源は会費と寄付です。あなたの力を貸してください。

年会費：個人 1 口千円～ 団体 1 口 5 千円～



無料託児あり、申し込み制、(1 歳～就学前のお子様) 電話：088-655-4638