

精神科医 Tomy 先生の

参加費

無料

申込先着順

気にしない力

～「生きる」のがもっと楽になる～



◆◆◆◆◆ 講師 精神科医 Tomy さん ◆◆◆◆◆



©カツヤマケイコ

1978年生まれ。医師免許取得後、名古屋大学精神科医局に入局。日本精神神経学会認定専門医。精神保健指定医。39万フォロワー突破のX（旧・Twitter）が人気で、テレビ・ラジオなどマスコミ出演多数。著書『精神科医 Tomy が教える 1秒で不安が吹き飛ぶ言葉』（ダイヤモンド社）に始まる「1秒シリーズ」は、36万部突破のベストセラーとなつた。『精神科医 Tomy の気にしない力』（だいわ文庫）、『精神科医 Tomy が教える 50代を上手に生きる言葉』（ダイヤモンド社）ほか著書多数。

日 時 2026年6月20日（土）

13:00～15:00

会 場 ALWF ロッキーセンター

静岡市葵区黒金町 5-1 静岡県労働者総合会館 3 階

定 員 100名（申込先着順）



お申込み QR

お申込み・お問合せ

ライフサポートセンターしづおか中部事務所

TEL: 054-270-3963

FAX: 054-272-0014

取得した個人情報は、本講座の運営にのみ使用いたします。災害その他やむを得ない事情により、中止とさせていただく場合がございます。

主催：公益財団法人静岡県労働者福祉基金協会 後援：静岡市

*ロッキーカレッジは、静岡県労働金庫の会員が拠出した「地域役立資金」を活用しています。



ホームページ