

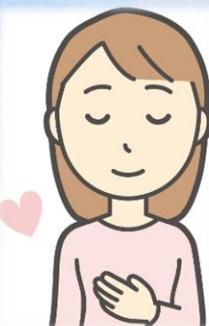
# あなたのこころは元気ですか？

～こころの健康と向き合い、健やかに暮らすコツ～



日々のこころの変化に気づき、

大切な人や自分自身を守るためのヒントを学びませんか



日時 令和8年**3月11日(水)**14:00~15:30

場所 はぐくみセンター9階 大講座室(奈良市三条本町13-1)

定員 奈良市在住・在勤の方**100名**(先着順)

専用フォームからお申込みください →

※申込受付は令和8年3月10日(火)まで



参加費  
**無料**

## 講師紹介



いこまカウンセリングルームこころ  
代表 神澤 創 氏(臨床心理士・公認心理師)

大阪府下の保健所や医療機関で臨床心理士として活動した後、大学教員(関西福祉科学大学、帝塚山大学)を経て、現在は「いこまカウンセリングルーム こころ」の代表を務める。専門の心理療法を中心に、心と体の健康に関する研究と実践を続けてきた。

2007年、奈良県自殺対策連絡協議会の座長就任後は、自殺に関する調査研究や、行政職員、教員、市民等を対象としたゲートキーパー研修を精力的に行っている。

**※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください**