

誰もが参加できる  
バリアフリー講演会

市川市信篤公民館  
第二会議室



## 澤登和夫講演会 ～もう一人の自分を味方にする方法～ のびのび自分の人生を生きるために



※もっと手話が普及することを願って、手話指文字で「さわとかずお こうえんかい」と書いています。

2015年

11/7

(土)

14時～16時

参加費  
無料

予約  
優先

定員  
50名

さわとんさんからのメッセージです。  
自分に自信をもってのびのび生きたい、でもその方法がよくわからない。。  
そんな声に応えるために、セルフパートナーズ・メソッドという方法を確立しました。  
キーパーソンは「もう一人の自分」です。  
もう一人の自分の存在を知って、認めて、味方にすれば人生は変わります。  
このメソッドは、私が5年半のうつ病から解放された経験を踏まえ、6年間「うつ  
専門カウンセラー」として活動し続けてきた臨床体験などから体系化したものです。  
この機会を、もう一人の自分を味方にして、のびのび自分の人生を生きるきっか  
けにしていいただければ幸いです。

バリアフリーと環境を融合させた講演会です。  
「車いす席」をご用意しています。  
この講演会のマイクの電源は、太陽光で発電された電気を使用しています。

主催：働く障害者団体協議会

後援：市川市

協賛：ミニ・ソーラー・ジャパン研究所 石倉工房

障害者コンサルタントコズミック SOHOしあわせのハコ

福祉のセレクトショップ伊勢屋 市川市1%支援制度

### プロフィール

1974年千葉県生まれ、早稲田大学政治経済学部卒、日本セルフパートナーズ協会代表  
会社員時代に過労と心労がきっかけでうつ病と診断され、以降5年半にわたり重度のうつ生活を送る。  
体もむしばまれ難病により大腸全摘出、さらにはマンションの最上階から飛び降りたことも。  
心身ともに乗り越えた後、「以前の自分と同じような人の力になりたい」と、6年間「うつ専門カウンセラー」  
として活動。様々な悩みを抱えた方と日々接する中で、自分とのパートナーシップの重要性と可能性を確信し、  
そのスキルを「セルフパートナーズ・メソッド」として体系化。2015年7月、日本セルフパートナーズ協会設立。  
講師、カウンセラーとしてのびのび自分の人生を生きるためのサポートを行っている。  
著書に「人生をやめたいと思ったとき読む本」(東洋経済新報社)、「自殺者3万人を救え!“命”みんなで守る  
社会戦略」(NHK出版:共著)、「ありがトン」(サンマーク出版)。  
ニックネームの「さわとん」は、多くの人から親しみをもって呼ばれている。

## 〈プログラム〉

前半はさわとんさんの講演をします。後半は働く障害者団体協議会の藤代洋行がファシリテーターとしてさわとんさんと参加者様と一緒に双方向な意見交換をします。

仕事や人間関係によるストレスが原因で自殺をしたり、精神障害を発症して病気休暇が多い現状です。

病院に行って薬をもらって治るのか？また、平成27年12月1日からは、労働者に対するストレスチェック制度が新たに創設されます。これで労働者は大丈夫なのか？ 尊厳死・出生前診断問題などを考えています。

※詳しくは、働く障害者団体協議会のホームページ「カウンセラーのさわとん」のバナーをご確認ください。



### 住所

市川市高谷1-8-1

### 交通

- ・東京メトロ東西線原木中山駅から徒歩2分
- ・JR総武線本八幡駅南口から、二俣新町駅行きバス「原木中山駅」下車 徒歩1分

### 駐車場

駐車場はありますが混み合いますので、なるべく徒歩、自転車、公共交通機関をご利用ください。

〈お申し込み方法〉 予約優先ですが、当日、予約なしでも大丈夫です。

下記「参加申込書」に必要事項をご記入の上、11月3日（火）までにFAXまたは同様の内容をメールにてお送りください。

送っていただいた日から3日以内に必ずご連絡いたしますので、お早めにお申し込みください。

働く障害者団体協議会 <http://www.doushokyo.org/>

FAX 03-3963-9377

メール [fujishiro@doushokyo.org](mailto:fujishiro@doushokyo.org)

-----〈ファクシミリの場合は、切り取らずに送信してください〉-----

## 2015年11月7日 澤登和夫氏の講演会参加申込書

車いす席・2名以上・未就学児など空いている場所にご記入ください。

※託児所をご用意していません。

参加者	氏名	所属
連絡先	TEL	FAX

ご意見・ご要望などございましたらお聞かせください。

※本申込書にご記入いただいた個人情報は、今回の講演会および必要なご連絡の他は一切使用しません。