



元どおりに 戻ること に こだわらない!

リニューアルされた 自分になるススメ

ドクトル・イチキこと

市来真彦先生

東京医科大学 精神医学分野 准教授

市来真彦先生(いちきまさひこ) 1995年より、精神科病院にて長期入院患者さんの退院促進・地域生活支援に従事。2007年より「こころの元気+」創刊号から「ドクトル市来の病気があっても元気!」を連載。現在産業医として障害者雇用の促進と定着に関わりながら、通院中の患者さんが働き続けることを念頭においた診療を行っている。

第611回こんぼ亭
伊藤順一郎
亭主引退公演

くわしくはウラ
(幟旗ではなくチラシの)

事前申込み	当日参加	事前申込締切日
賛助会員 2000円 一般 3000円	賛助会員、一般ともに 3500円	12月13日(金)
		定員に達した段階で 受付を締め切ります。

会場 市川市文化会館 2階小ホール
千葉県市川市大和田1-1-5



JR総武線 本八幡駅南口より徒歩10分 / 京成線 京成八幡駅より徒歩15分
地下鉄都営新宿線 本八幡駅A3出口より徒歩10分

お申し込み方法

- 参加費を郵便局の青い振り込み用紙でお振り込み下さい。
口座番号00280-4-116662 加入者名 こんぼ亭
- お名前・御住所・電話番号・イベント名を、ハガキ、電話、メール (comhbotei@gmail.com)、ファックス、のいずれかでご連絡下さい。
- ネット申込みもできます(コンビニクレジットカードでのお支払い)
<https://comhbotei62.peatix.com>
お振り込み後に参加費は返金できませんので、ご注意ください。

お問い合わせ ☎ **047-320-3870**
272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F 認定NPO法人コンボ

2019 12/21 土

12:30開場 13:00~16:00 30分程度延長する
場合があります



こんな方はぜひお越しください!

うつ病で休職中のアナタ
「なかなか治らない」と感じているアナタ

多くの人は「病気が治る」病気が起こる前の状態に戻る「元どおりに戻る」ことを求めて医療機関を受診します。ところが、その希望は必ずしも叶えられるとは限りません。むしろ私は、精神科の病気の場合は「病気が起こる前の状態に戻る」ことは必ずしもよいことではないと思っています。人の考え方にはクセがあり、そのクセが病気の状態になることに強く影響しているからです。「元どおりの自分に戻ることをめざす」ことに行き詰まり、悩んだあげく、「リニューアルされた自分に生まれ変わることをめざす」ことで元気になっていく人を私はたくさん見てきました。

元どおりに戻ることこだわらず、むしろ「病気があっても、病気になる前よりも元気」になることは誰でも可能だと私は思っています。今回のこんぼ亭では、リニューアルされた自分になるにはどうしたらよいのか、そのポイントを楽しくお伝えします! (市来真彦)

