

第50回こころの県民講座(群馬県)

群馬県公式YouTubeチャンネル
「tsulunots」にて申込者限定公開!

精 神 科 医

T o m y の

フォロワー
X38万突破
(旧ツイッター)



お申込みは裏面へ

「気にしない力」 を考える講演会

～たいていの心配は的外れよ～

そもそも「気になる」ってどういうこと?

生活のなかで直面するさまざまな「気になる」について分析し、
今回講演にお申込みされる皆様の「気になる」について、精神科
医のTomy先生から、アドバイスを聞く講演会です。

申込み期間：令和5年11月10日～2月25日（お悩みの募集は12月10日まで）

公開期間：令和6年3月1日～3月31日

主催：群馬県こころの健康センター

Tell：027-263-1166

Mail：kokoro@pref.gunma.lg.jp

お申込み方法

1. 下記のQRコードもしくはURLから申込みフォームにアクセスし、必要事項を記入します。（お悩みもこちらで募集します。）
電話やFAX等での受付はできませんので、ご了承ください。



https://apply.e-tumo.jp/pref-gunma-u/offer/offerList_detail?tempSeq=16441

2. 申し込みが完了したら、後日視聴用URLがメールに届きます。
（2月29日（木）に送信予定）

講演に関するお知らせ

1. 本講演は群馬県公式YouTubeチャンネルにて申込者限定で公開します。
会場での開催ではありませんので、ご注意ください。
2. 事前に皆様から募集したお悩みを、本講演で扱う場合がございますのでご了承ください。詳しくはお申込みフォームからご確認ください。
3. 本講演を録画、無断転載することはご遠慮ください。

Tomy先生プロフィール

1978年生まれ。東海中学・東海高校を経て、名古屋大学医学部卒業。医師免許取得後、名古屋大学精神科医局入局。精神保健指定医、日本精神神経学会専門医。

38万フォロワー突破のX(旧ツイッター)が人気で、テレビ・ラジオなどマスコミ出演多数。

(Xアカウント: @PdoctorTomy)

著書は、本講座のテーマにもなっている、『精神科医Tomyの気にしない力 たいていの心配は的外れよ』(大和書房)をはじめ、『精神科医Tomyが教える1秒で不安が吹き飛ぶ言葉』、『精神科医Tomyが教える心の荷物の手放し方』、『精神科医Tomyが教える1秒で悩みが吹き飛ぶ言葉』

(いずれもダイヤモンド社)などAmazonベストセラーにも輝いている、人気の著書が多数。