

# るい かつ 涙活 しませんか？

「涙活」とは意識的に涙を流すことによって心のデトックスを図る活動です。泣くことは「笑い」や「睡眠」よりもストレス解消に効果的と言われ、脳だけでなく体全体をリセットできます。

新型コロナウイルス感染症予防にもつながる「涙」の免疫力アップ効果についても解説いただきます。



## 《講師プロフィール》

感涙療法士

吉田英史 (通称:なみだ先生)

1975年生まれ、神奈川県出身。早稲田大学で心理学、教育学を学び、同大学院で人材マネジメントを研究。高齢者福祉施設、学校勤務を経て、現職に。

2014年、医師、脳生理学者で、東邦大学医学部名誉教授の有田秀穂氏とともに認定「感涙療法士」を創設。

感涙療法士として、学校、病院、企業、自治体において涙活セミナーや講演会を実施している。元高校教師・スクールカウンセラー。

主なメディア出演に、日本テレビ『人生が変わる1分間の深イイ話』、NHK『おはよう日本』。

主な著書に『涙活力 (るいかつりよく)』(幻文社)。

とき

令和4年 7月14日(木)  
午後1時30分から

ところ

ビーチホールまがたま  
(糸魚川市寺町4-3-1)

講師

感涙療法士 吉田英史 氏

入場無料・手話通訳あり

定員

200名 ※事前に申込み(入場整理券)が必要です。

【主催】社会福祉法人 糸魚川市社会福祉協議会

【共催】糸魚川市ボランティア連絡協議会

申込み・問合せ

糸魚川市社会福祉協議会 (糸魚川市寺町4-3-1) 電話552-7700