

# 自分を支える心の技法

～日々心健やかに過ごすための心の持ち方～



名越康文（精神科医）

【名越康文さん プロフィール】

- ▼1960年、奈良県生まれ。  
相愛大学、高野山大学客員教授。
- ▼近畿大学医学部卒業後、現・大阪精神医療センターにて精神科救急病棟の設立、責任者を経て、99年に退職。現在はテレビ・ラジオでコメンテーター、雑誌連載、講演会、映画評論、漫画分析などさまざまな分野で活躍中。
- ▼主な著書に「どうせ死ぬのになぜ生きるのか」(PHP新書)、「自分を支える心の技法」(医学書院)、「心がフツと軽くなる『瞬間の心理学』」(角川SSC新書)、「SOLO TIME～ひとりぼっちこそ最強の生存戦略である」(夜間飛行)など著書も多数。

## にいがた市民大学 公開講演会

日時

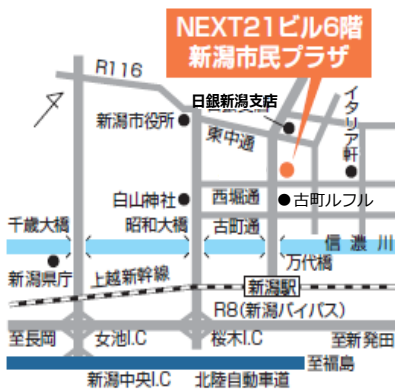
2021.10.2 [土]

14:00～15:30  
(開場 13:30)

※手話通訳・要約筆記があります

日時

新潟市民プラザ（新潟市中央区  
NEXT21 6F）



- バスをご利用の場合  
JR 新潟駅万代口（北口）  
駅前バスターミナルより、  
萬代橋ライン、浜浦町線、  
信濃町線、鳥屋野線、有明線、  
西小針線で「古町」バス停下  
車、徒歩1分。
- 高速バスをご利用の場合  
「古町」バス停下車、徒歩1分

定員

120人（申込多数の場合は抽選）  
（未就学児入場不可）

90分の昼学

受講料

1,000円

申込期間 7.28 - 8.16

(7.28 8:00～8.16 21:00)

申

- ▼その1 裏面「にいがた市民大学公開講演会申込書」全ての項目に記入のうえFAXにてお申込み。  
(生涯学習センターへお持ちいただいてもかまいません)

込

- ▼その2 ①にいがた市民大学公開講演会申込 ②氏名 ③ふりがな ④年代 ⑤郵便番号・住所  
⑥連絡先を添えて、新潟市役所コールセンターまたはインターネットからお申込み。

方

☎ 新潟市役所コールセンター ☎ 025-243-4894 FAX 025-244-4894

法

☞ インターネット パソコン [にいがた市民大学 公開講演会](#) で検索

スマートフォン 右の二次元バーコードを読み込むと ……………→  
申込み画面につながります。



\* 電話でのお申し込みは聞き間違い等を避けるため、ご遠慮くださるようお願いいたします。

主催 新潟市教育委員会 生涯学習センター

(にいがた市民大学事務局)

〒951-8055 新潟市中央区礎町通 3-2086 クロスパルにいがた

TEL 025-224-2088 / Fax 025-223-4572 / e-mail crosspal@city.niigata.lg.jp

= 申込期間 7月28日(水曜)8:00~8月16日(月曜)21:00 必着 =

## にいがた市民大学公開講演会申込書

氏名	フリガナ
年代	(該当する□に✓印をつけてください。) □10代 □20代 □30代 □40代 □50代 □60代 □70代 □80代以上
住所	〒 -
連絡先	□自宅 □勤務先 (該当する□に✓印をつけてください。) 電話番号 ( ) - FAX ( ) - E-mail

\*お申込みにあたり、いただいた個人情報は「にいがた市民大学公開講演会」のご案内並びに新型コロナウイルス感染症拡大防止のために使用させていただきます。

## 受講料の納入

8月下旬、受講決定通知書とともに発送します納付書により、お近くの金融機関窓口または郵便局ATM、区役所等でお支払いください。コンビニエンスストアでの納入はできません。

## 新型コロナウイルス感染症対策

\*受講決定通知書と一緒にあらためて感染症対策等をご案内します。

本講座は「新しい生活様式に基づく新潟市社会教育施設等利用ガイドライン」に基づき、感染症対策を行います。

- ① 感染状況により中止又はオンライン講義（受講者は会場で受講）となる場合があります。
- ② 発熱や咳等の風邪症状が見られる場合や新型コロナウイルス感染（同居家族等含む）が疑われる場合、受講をご遠慮ください。
- ③ マスク（持参）の着用、手指の消毒（手洗い）、社会的距離の保持（必要以上の会話回避）をお願いします。
- ④ 講座中止の場合や上記②を理由で欠席された場合、受講料をお返しします。
- ⑤ 職員は検温、マスク着用、手指の消毒（手洗い）を行い、会場を定期的に換気します。

