



基調講演

心の持ち方ひとつで人生をもっと楽しく生きられる

- 日 時：平成23年10月30日(日)午後 1:30～午後 2:30
- 会 場：ホテルサンルートプラザ福島
- 講 師：心理学者・駒沢女子大学人文学部教授 富田 隆 氏
- 参加者：90名

〔報告書〕



7年前の7.13 から 我々のココロを軽くしてくれた 講演会を、3.11の福島で!!

原発問題などなかったかのように生活するみなさんの姿はたくましく見えたが、そのココロの内にどんなストレスがあるのかは見当もつきません。

目に見えない不安や激しいショック状態にも人間は立ち向かうことができます。そのためには『意味のある行動』でココロの状態を変えていくことだそうです。

さらに、たくさんの良い人間関係を築いている人ほど立ち直りが早く、ストレスに強いそうです。ココロを変える1番の方法は、『恋』をする。見るもの全てキラッ★キラ☆

