

どなたにでも役立つ、  
毎日を少し生きやすく  
するお話

心がふつと軽くなる

# 心が楽になるコツ

## ～楽しく学べる心理学～

「最近なんだか疲れやすい」

「人間関係に気がつかいすぎてしまう」

「考えごとが止まらない」

そんな日々の中で、こころを軽くする“ちょっとした  
コツ”を知ってみませんか？精神科医・長田清先生が  
誰にでもできる、こころの整え方をやさしく、  
楽しくお話しします。専門知識はいりません。  
どなたでも安心してご参加いただける講演会です。

2026.3.22日 9:50-11:30

聞くだけでなく、簡単なワークも交えながら楽しく学びます

お話はこんな内容を予定しています

- ・悩みを「なくす」より大切な考え方
- ・がんばりすぎて疲れなためのコツ
- ・つい悪いところばかり見てしまう心のクセ
- ・自分にも人にもやさしくなれる関わり方
- ・気持ちが少し楽になる見方のヒント



講師 長田 清 先生 (精神科医・医学博士)

長田クリニック院長

徳島大学医学部大学院卒。林道倫精神科神経科  
病院、東京都立松沢病院、沖縄県立精和病院勤  
務を経て、2001年長田クリニック開院。

おきなわCAPセンター（児童虐待防止活動）の  
代表を務め、子育てやいじめ、教育の問題に積  
極的に関わる。

沖縄いのちの電話理事長、沖縄県精神科診療所  
協会副会長、沖縄エッセイスト・クラブ会長。

著書：ドクトルきよしのこころ診療日誌——笑  
いと感謝と希望を紡ぐ（遠見書房）、ウクレレき  
よしの歌謡医学エッセイ——歌は世につれ予は  
歌につれ（幻冬舎）、解決志向ブリーフセラピー  
を知る・使う Vol 1～3/解決思考の愉快的な仲  
間たち（NextPublishing Authors Press）、内  
観人名録（パブファンセルフ）



最新書籍

ドクトルきよしの大ピンチ——いきなりかい（遠見書房）

### 開催概要

日時 3月22日(日) 9:50～11:30 (受付9:30～)

会場 ひまわりセンター3階会議室1  
丸亀市大手町2丁目1番7号

参加費 無料

申込 要事前申込です。以下のQRコードより  
お申し込みください。

申込フォーム  
QRコード→



お電話でも受け付けています。

TEL.0877-85-8011 まで

主催:特定非営利活動法人 きづき 後援:丸亀市教育委員会 丸亀市社会福祉協議会

NPOきづきは、子どもと保護者のために丸亀市内で活動する団体です