

心療内科医
昭和女子大学ダイバー
シティ機構客員教授
海原 純子氏

大人力のみがき方

～自分も周りも元気になるために～

後援／山形市

日時

2025年 11月15日 土 午後4時30分～6時15分

会場

大手門パルズ 住所：山形市木の実町12-37
TEL:023-624-8600
3F 柵・橋の間



※会場駐車場が満車の場合は山形市
宮大手町駐車場(山形美術館前地
下駐車場)をご利用ください。時間
分の駐車券を差し上げます。

入場無料

どなたさまでもご参加
いただけます



講師 心療内科医 昭和女子大学客員教授 海原 純子氏

プロフィール

神奈川県出身。医学博士、心療内科医、産業医。
昭和女子大学ダイバーシティ機構客員教授。
日本ポジティブサイコロジー医学会理事、日本ストレス学
会理事、英国 CCLA メンタルヘルスベンチマーク専門家委
員会委員を務める。
2013 年復興庁「心の健康サポート事業」統括責任者として
東北各地で活動し、被災地の調査論文で 2016 年日本スト
レス学会賞受賞。

<連載>

読売新聞「人生案内」回答者。毎日新聞日曜版「心のサプリ」
連載。ヤフーニュースエキスパート、時事メディカルに連載。

<著書>

近著に『幸福力 幸せを生み出す方法』(潮文庫)、『いい気
分の作り方 困難な時代の心のサプリ』『大人の生き方、大
人の死に方』(毎日文庫)ほか。

<音楽活動>

2019 年にジャズアルバム「RONDO」、2021 年にコロナ
禍で音楽と医療をつなげる試みとしてアルバムとトーク
CD の 2 枚組「ThenandNow」、2024 年「waltz for Y」
を発表。音楽と心のケアを一体化した心のサプリトーク&
ライブを企画運営している。

郵便はがき

9 9 0-8 7 9 0
1 6 2

(受取人)

山形市本町二丁目1-2

フコク生命ビル2階

山形県保険医協会
行

料金受取人払郵便

山形中央局承認

7106

差出有効期間
2025年11月
30日まで

切手はい
りません



※裏面の申込書に必要事項を記入し、投函するかFAXしてください

～講師からのメッセージ～

病気ではないけど元気ではない、という方が増えています。

世界中で争いが絶えず、経済的にも格差がひろがり何となく不安感が漂う今、気持ちよく生きるには何が必要なのでしょう。

さまざまなストレスをのりこえて回復していく回復力や周囲とのつながりを持ち、人との比較や勝ち負けではない自分が納得できる生き方ができる大人が増えるといいのに、という思いをこめてお話をさせていただきます。

海原 純子

山形県保険医協会の紹介と市民公開講演のご案内

山形県保険医協会は、みなさんの市町村で保険診療を担っている保険医（医師・歯科医師）の団体です。山形県内の保険医869名が加入し（2025年8月現在）、県民医療向上のため取り組んでいます。保険医協会は全都道府県にあり、全国で10万6千名を超える保険医が加入しています。

今年は創立50年の節目にあたり、心療内科医、医学博士、エッセイスト、ジャズ歌手、そしてコメンテーターとして多岐にわたり活躍されている海原純子先生をお迎えし、ストレスの多い世の中を元気に生きるためのヒントをお話しいたします。

どなたさまもお誘い合わせの上、ぜひおこしください。

山形県保険医協会

申込方法

右の申込書（はがき）に住所・氏名・電話番号（FAX番号）・参加人数を明記の上、11月7日（金）までにお申し込みください。

切り取ってポストに投函するか、切り取らずこのまま023(642)2839へFAXしてください。

以下の二次元コードからもお申し込みいただけます。



お問い合わせ先

山形県保険医協会 事務局
TEL 023(642)2838
FAX 023(642)2839
(平日 午前9時～午後5時まで)

✂️キリトリ

山形県保険医協会 第50回定期総会 市民公開講演

大人力のみがき方

～自分も周りも元気になるために～

参加申込書

締切 2025年11月7日（金）当日消印有効
（または、この面をFAX023-642-2839へ送信）

〒 -

ご住所

お名前

電話番号

()

FAX番号

()

参加人数

人

※お早めにお申し込みください。定員になり次第締切となります。
（その場合は当会からご連絡いたします。）

※複数名参加の場合は、申込いただいた代表者の方と一緒にご来場ください。

※ご記入いただいた個人情報は講演会の連絡のみに使用いたします。

キリトリ ✂️