

心の不安と折り合いをつけて

# うまいことやる習慣

「人生100年時代」という響きは良いものですが、その後半戦は、現役時代とは異なる悩みと心身の変化が現れてきます。「体のあちこちの痛み」「これから20年、30年を生きていく目的が見出せない」そのような不安をお持ちではありませんか。

日々たんと、決してスマートではなく、効率的でもなく過ごしていく。目の前のことに徹して生きていく。

90歳までフルタイムの診療に携わった女性精神科医師の生き方をヒントに、ご一緒に考えてみましょう。



講師

## 奥田 弘美 先生

株式会社 朗らかLabo代表取締役・精神科医・作家

プロフィール

精神科医・中村恒子氏とのおしゃべりを書籍にした「心に折り合いをつけてうまいことやる習慣」「不安と折り合いをつけてうまいこと老いる生き方」は 合わせて30万部超えのベストセラー。

1992年山口大学医学部卒。都内精神科病院・クリニックでは、老若男女の心のケアを担当。ストレスケアやマインドフルネス、ダイエットなどをテーマに著作は20冊以上にのぼる。

Official Web <https://www.hiromiokuda.net/>



左：奥田先生 右：共著者の中村先生

# 2023年 12月2日(土)

13:30~15:30(開場13時)

会場 茨城キリスト教大学 8号館  
1階大講義室

対象 県内在住・在勤・在学の方

茨城キリスト教大学  
ホームページ  
<https://www.icc.ac.jp>

