

SERLA 公開ウェビナー / 参加無料

# 日常を守る 心と体のメンテナンス

4月20日（日）10:00 - 11:30

「病気になってしまった。これからどうなるのだろう」  
「仕事や家庭との両立は？」「なんだかやる気が出ない」  
「何もしたくない」「周りがうらやましい・・・」

きっと病気をお持ちの方も、お持ちでない方も、  
誰しものが悩んだことがあるのではないのでしょうか  
日常を守るためのセルフケア方法やアイデアを共有できる場にできたらと思っています  
ぜひお気軽にご参加ください

前半

講演「日常を守る心と体のメンテナンス」



山田宇以 医師

聖路加国際病院 心療内科 医長

心療内科専門医・指導医，日本内科学会認定医  
専門分野：総合病院およびプライマリケア領域での心療内科的  
アプローチ，家族療法，摂食障害

後半

パネルディスカッション

うえやま みかさん（てくてくぴあねっと代表）  
菊地美由紀さん（かるがもの会代表）  
山田先生

※ウェビナーの詳細は  
SERLA ホームページをご参照ください。



SERLA

<https://nposerla.com>

