

悲しむことは 生きること。

～自死は私たちの社会の副作用～

そもそも生きるとはつらいことだ。逆に言うと
挫折は一生懸命生きていることの証拠だ。
だから失敗した時には自分をほめよう。
頭の中だけでぐるぐる考えていては、悲観的な
結論から脱出できない。
そんな時には、いっそ困難の渦中に飛び込んで
いこうよ。新しい自分が見えてくるから。



講師：蟻塚 亮二（ありつか りょうじ）

精神科医。1947年福井県生まれ。弘前大学医学部卒業。
2004年～2013年まで沖縄協同病院などに勤務。2013
年より福島県南相馬市のメンタルクリニックなごみ院長。
著書『うつ病を体験した精神科医の処方箋』『戦争と文
化的トラウマ』『悲しむことは生きること～原発事故と
PTSD～』など。映画『生きて、生きて、生きる。』協力、出演。

講座

無料

日時 令和8年2月28日(土)

午後 2時～4時

開場 午後1時30分

※要申込

場所 武蔵野商工会館4階
ゼロワンホール



後日動画配信

配信期間 ※どなたでも視聴可能です。

令和8年3月30日(月) 9:00～
4月30日(木) 17:00まで



ドキュメンタリー映画 オンライン上映

『生きて、生きて、生きる。』



島田陽磨 監督

日本電波ニュース社 製作配給
メンタルクリニックなごみ / NPO 法人相双
に新しい精神科医療保健福祉システムを
つくる会 / 相馬広域こころのケアセンター
なごみ 協力

※福島で多発したこころの病。喪失と絶望の中で
生きる人々とともに生きる医療従事者たちの記録
を収めた映画です。講座講師の蟻塚氏も出演。

※申し込みの方に視聴用 URL をお送りいたします。
よろしければ講座前後にご視聴ください。

配信期間

令和8年2月1日(日)～3月30日(月)まで

主催：武蔵野市 企画・運営：特定非営利活動法人ミュー

問合せ：ライフサポート MEW 月火木金土 10:00～17:00（水日祝を除く） TEL：0422-36-3830