

悲しむことは 生きること。

～自死は私たちの社会の副作用～

そもそも生きることはつらいことだ。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』、『戦争と文化的なトラウマ』『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、生きろ。』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

場所 武蔵野商工会館4階
ゼロワンホール



※要申込

後日動画配信

配信期間

※どなたでもご視聴可能です。

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、生きろ。』



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