

精神科医 Tomy 先生の

参加費
無料

申込先着順

気にしない力

～「生きる」のがもっと楽になる～



©カツヤマケイコ

◆◆◆◆◆ 講師 精神科医 Tomy さん ◆◆◆◆◆

1978 年生まれ。医師免許取得後、名古屋大学精神科医局に入局。日本精神神経学会認定専門医。精神保健指定医。39 万フォロワー突破の X (旧・Twitter) が人で、テレビ・ラジオなどマスコミ出演多数。著書『精神科医 Tomy が教える 1 秒で不安が吹き飛ばす言葉』(ダイヤモンド社) に始まる「1 秒シリーズ」は、36 万部突破のベストセラーとなった。『精神科医 Tomy の気にしない力』(だいわ文庫)、『精神科医 Tomy が教える 50 代を上手に生きる言葉』(ダイヤモンド社) ほか著書多数。



日 時

2026 年 6 月 20 日 (土)

13:00~15:00

会 場

ALWF ロッキーセンター

静岡市葵区黒金町 5-1 静岡県勤労者総合会館 3 階

定 員

100 名 (申込先着順)



お申込み QR

お申込み・お問合せ

ライフサポートセンターしずおか中部事務所

TEL: 054-270-3963

FAX: 054-272-0014

取得した個人情報は、本講座の運営にのみ使用いたします。災害その他やむを得ない事情により、中止とさせていただきます場合がございます。

主催：公益財団法人静岡県労働者福祉基金協会 後援：静岡市

*ロッキーカレッジは、静岡県労働金庫の会員が拠出した「地域役員資金」を活用しています。



ロッキーカレッジ



ホームページ