

早稲田メンタルクリニック院長
YouTuber

益田 裕介 先生

ACTの講座4度目のご登壇

ACT公開講座2025

「周囲との関りが 難しい人への 理解と接し方」

ACT会員
無料

(年会費3,000円)

一般：3,000円

日時

2026年3月8日(日)

申込締切

3月2日(月)

時間

14:00-16:30

ただし、定員に達し次第締切ます。
お申込みは、お早めに！

場所

オンライン参加 (Zoom) のみ

定員

40名

※ 録画配信はありません。

対象

どなたでも

これまでの受講者の声

会話、マインドフルネス、
日記、AIなど沢山のヒント
をいただきました

「仕方がない」の視点
に気づけました

親近感が感じられ内容が
スッと入ってきました

今までの精神科系のセミナー
の中で一番の満足感
でした

病気の影響や過去のつらい経験から周囲との関りが難しく
なっている人が、地域で自分らしく暮らしていくためには？
YouTubeで大人気の精神科医師・益田裕介先生。昨年度「地
域育て・自分育て講座」で好評を頂いたテーマを今年度は、
「公開講座」として更に詳しくお話くださいます。

ますだ ゆうすけ

益田 裕介 先生

防衛医大卒業後、防衛医大病院、
自衛隊中央病院、自衛隊仙台病院、
埼玉県立精神神経医療センター、薫
風会山田病院などを経て、早稲田メ
ンタルクリニック院長。2019年12
月YouTubeを開始。「精神科医がこ
ころの病気を解説するCh」の登録者
数は、2025年10月現在約70万人。
2022年3月オンライン自助会・家族
会を開始。「精神科医が教える親を憎
むのをやめる方法」、「精神科医がや
っている聞き方・話し方」など著書
も多数。

申込はこちら



参加には事前申込が必要です。

主催
特定非営利活動法人
アビリティクラブたすけあい

電話：03-5302-0393
(受付時間 平日10:00~17:00)
FAX：03-5302-0394

詳しくは、ホームページで

🔍 NPO ACT 🔍 で検索
裏面もご覧ください。

お申込み前に必ずお読みください

- ★ 本講座は、『Zoom』を利用したオンラインの開催となります。
- ★ ACT会員のかたは、申込みフォームへの入力・送信のみで申込み完了です。
- ★ 会員以外のかたは、お申込み後、期日までの受講料お支払いで、申込完了となります。
- ★ 申込完了のかたへ開催3日前までにZoom参加のご招待（ID/パスワード）をメールでお送りします。
- ★ カメラ付きパソコン、スマートフォン、タブレット等の機器をご用意ください。
- ★ インターネット接続やシステム等の設備、Zoomアプリのダウンロードが必要です。
- ★ スマートフォンで受講される場合は、Wi-Fi接続を強くお勧めいたします。（パケット料金が高額になる恐れがあります。）
- ★ ビデオをOFFにしての受講や、ビデオONのまま離席される等はご遠慮いただいております。
- ★ 当会の通信不具合、講師の急な予定変更等により講座の開催を中止する場合、お申込みの際に入力いただいたメールアドレス宛てにご連絡をお送りします。また、受講料をお支払いいただいた方には返金対応をいたします。
- ★ キャンセルについて
3月6日（金）17:00までにキャンセルのご連絡があった場合は、振込手数料を差し引いた金額を返金いたします。それ以降のキャンセルにつきましては、返金できませんので、ご了承ください。

アビリティクラブたすけあい（ACT）へのご入会で
公開講座のほか様々な講座を無料で受講いただけます。（年会費¥3,000）

ホームページの「会員になる」をクリックし、「入会のお申し込み」から必要事項を入力の上、送信してください。その際、メッセージ欄に「3/8 公開講座受講希望」と書き添えてください。折り返し、当会より入力されたアドレス宛にご連絡させていただきます。

ご入会は、こちらからお手続きできます。→



NPO法人アビリティクラブたすけあいとは

NPO法人アビリティクラブたすけあい（ACT）は、赤ちゃんからお年寄りまで、障がいがあってもなくても、誰もが地域で自分らしく暮らせるように、市民が中心となりたすけあいのまちづくりを行なっています。現在、都内に約4,800人の会員がいます。

ACT入会・講座に関するお問い合わせ



NPO法人アビリティクラブたすけあい事務局

TEL：03-5302-0393

（受付時間 平日10:00～17:00）

Fax: 03-5302-0394

