

涙活（るいかつ）で ストレスと上手に付き合う

感涙療法士・吉田英史氏講演会

【日時】 2025年1月21日（火曜日）

開場：15:00 開演:15:30～17:30

【場所】 タウンニュースホール（東海大学前駅より徒歩1分）

【対象者】 どなたでもお越し頂けます。

【お申込み】 不要 【参加費】 無料

涙活（るいかつ）とは、能動的に涙を流すことで、
脳をリラックスさせる、ストレス解消法です。
テレビにも多数出演されている、感涙療法士の吉田英史氏が、
涙活の効果について講演をいたします。
皆様のご参加をお待ちしております！

進行：吉田英史氏

早稲田大学で心理学、教育学を学び、
感涙療法士として教育機関、医療機関などで
涙活セミナーを実施している。
元高校教師・スクールカウンセラー。



主な著書『涙活力（るいかつりょく）』（玄文社）
主なテレビ出演：NHK『あしたが変わるトリセツショー』
フジテレビ『トークイーンズ』など多数

お問い合わせ:東海大学大学院 医学研究科 嶽石(たけいし)あや
tokairuikatsu@gmail.com

詳細は、インスタで tokairuikatsu
と検索するか、
右のQRコードからご確認ください。

