

PERSONAL
MEDICINE 音楽

パーソナル・メディスン ワークショップ

2025 年 5 月 18 日(日) 10:00-11:45

パーソナル・メディスンは17歳で統合失調症を診断された後、リカバリーの旅を続けてきたパトリシア・ディーガン博士によって開発されたセルフケアツールです。

パーソナル・メディスンとは摂取する錠剤の薬の事ではありません。私たちがいい気分であるために自分で「すること」です。「笑顔にしたり、喜びや人生の意味をもたらしてくれるもので私がすること」であり「気分をよくするために行う小さなこと」でもあります。

このパーソナル・メディスンを紹介するワークショップを行います。

場 所

文京区民センター
東京都文京区本郷4-15-14

参加費

1,000円

対 象

パーソナル・メディスンに興味がある方どなたでも

申込方法

Peatixイベントページより

<https://pmworkshop20250518.peatix.com>



私のパーソナル・メディスンは「キーマカレーに使う野菜をさいの目に切ること」イライラした気持ちがすっきりします。



同日14:00～16:00にはパーソナル・メディスン・カードワークショップも開催されます。(ストレスカードを使用)

問い合わせ先

omamoriwrap@gmail.com

主催：こころのおまもり

担当：いわた

<https://kokoro-no-omamori.jimdofree.com/>

