

# 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

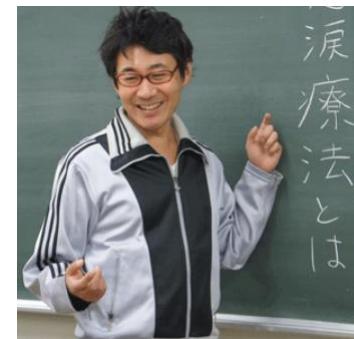
涙活（るいかつ）とは、能動的に涙を流すことで、  
脳をリラックスさせる、ストレス解消法です。

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。

