

涙で心をほぐす時間

～感情を解放し、自分らしさを取り戻す90分～

令和7年

11 / 6

木

日々の忙しさで自分の感情を後回しにしていますか？
意識的に涙を流す「涙活」は、ストレスを軽減し自律神経を整えるなど、心の健康に良い効果があると言われています。
この講座では、様々な人が大切な誰かに宛てて書いた手紙を橋本昌人氏が朗読します。
その語りに耳を傾け、涙で心をデトックスさせませんか。
涙を流した後は心身ともにすっきりし、自分らしさを取り戻せる90分です。

13:30～15:15 【開場13:00～】

会場 こうべ市民福祉交流センター 201教室

定員 200名

※応募者多数の場合、神戸市在住・在勤・在学の方を優先し抽選。
受講の可否につきましては、締切後にはがきにてお知らせいたします。



YouTubeライブ（限定配信）を実施いたします！ ※要申込

※10月31日頃に申込時にお知らせいただいたメールアドレスへYouTubeライブの限定配信URLを送付しますので
研修当日、開始時間になりましたらアクセスしご視聴ください。
※後日配信はございません。

講師 橋本 昌人 氏



放送作家 <(社)日本放送作家協会、(協)日本脚本家連盟>

株式会社ブック・ブリッジ 代表取締役社長

日本笑い学会 理事

令和7年5月～8月 神戸新聞夕刊「随想」の執筆を担当

放送作家として、多岐にわたる企画や番組、イベントに関わる。吉本興業のオーディション審査員として、中川家や友近といった著名な芸人を輩出。現在は、放送作家事務所と企画・制作会社の機能を併せ持つ(株)ブック・ブリッジの代表として、笑いの理論を応用した「お笑い研修プログラム」を企業や大学などで展開。また、吉本興業の養成学校の特別講師も務めている。子供から親へ、飼い主からペットへ..など、様々な愛が詰まった心からの手紙(ラブレター)を収集し、自らも取材して代筆的な執筆もするという、ラブレター研究家としても知られる。“涙活”と近年では表現される“心おきなく泣くためのラブレター朗読会”の講師としても活躍。
著書『なみだのラブレター～あの人に、あの子に、ありがとう～』

お申込み方法 市民福祉大学HP内

“研修案内”「11/6市民福祉セミナー」申込ページより

申込締切：令和7年10月16日（木）



申込ページ

会場参加希望の方は、TEL・FAXでもお申込みいただけます

●TEL：078-271-5300へ

●FAX：078-271-5365へ 以下、枠内をご記入の上、送信してください

※FAXではYouTube配信のお申込みはできません YouTube配信のお申込みは市民福祉大学HPから！

ふりがな				該当するものにチェックを入れてください ☐ 一般市民 ☐ 福祉施設従事者 ☐ 学生 ☐ 民生委員・児童委員 ☐ ボランティア等活動者 ☐ その他（ ）
お名前				
住 所	〒 —			
所 属	※神戸市在勤・在学の方は必ずご記入ください			
電話番号		FAX		
受講動機				
配慮事項	※受講にあたって手話通訳や介助などが必要な方はこちらにご記入ください			
備考				

と一緒に参加される方のお名前をご記入ください。（2人まで同伴していただけます。）

--	--

※お申込み時にお知らせいただいた個人情報は、本セミナーにかかる事務の目的のみで使用させていただきます。

会場のご案内

こうべ市民福祉交流センター 201教室（神戸市中央区磯上通3丁目1-32）



交通アクセス

- 各線「三宮」駅より徒歩15分
- 市営地下鉄海岸線「三宮・花時計前」駅より徒歩7分
- ポートライナー「貿易センター」駅より徒歩5分
- 市バス⑦系統「市民福祉交流センター前」下車すぐ

お問い合わせ先

〒651-0086 神戸市中央区磯上通3丁目1-32

こうべ市民福祉交流センター内

社会福祉法人神戸市社会福祉協議会 市民福祉大学

TEL：078-271-5300 FAX：078-271-5365

E-mail：daigaku@with-kobe.or.jp