

10月は港区うつ支援月間です



この講演会は「いのち支えるプロジェクト」の一環として取り組んでいます。

平成27年度 うつ支援講演会

ストレスいっぱいの世の中を生きるために、自分でできること

Self Care

港区では、10月をうつ支援月間として、うつの早期発見・早期対応・自殺予防に向けて、PR活動を強化しています。

参加費
無料

定員
200人

日時：平成27年**10月19日**(月) 13:30~16:30

場所：麻布区民センター 区民ホール 東京都港区六本木5-16-45

13:35~ ●講演1 「良い睡眠のとり方 ~薬を使う場合・使わない場合(認知行動療法)~」

国立精神・神経医療研究センター トランスレーショナル・メディカルセンター
臨床研究計画・解析室長 精神科医
渡辺 範雄 先生

15:15~ ●講演2 「気分をコントロールしよう ~自律訓練法などを利用して~」

筑波大学 心理・発達教育相談室 臨床心理士
中井 貴美子 先生

会場内に相談ブースを設けます

時間●12:30~13:30
16:30~16:50

【予約優先】
参加申し込み時にご予約ください。当日は先着順で、お一人20分までとさせていただきます。

参加お申し込みはお電話で

※保育(未就学児10人)をご希望の方は申し込み時にお申し出ください。

9月21日より、電話で **みなとコール** ☎03-5472-3710へ
(受付時間：9:00~17:00 ※9/21は13:00~)

事前質問ご希望の方は裏面をご覧ください

主催/みなと保健所 健康推進課 地域保健係

お問い合わせ TEL 6400-0084(8:30~17:00)

セルフケア

「ストレスいっぱいの世の中を生きるために、自分でできること」

参加費
無料

定員
200人

日時：平成27年**10月19日**(月) 13:30~16:30

場所：麻布区民センター 区民ホール 東京都港区六本木5-16-45

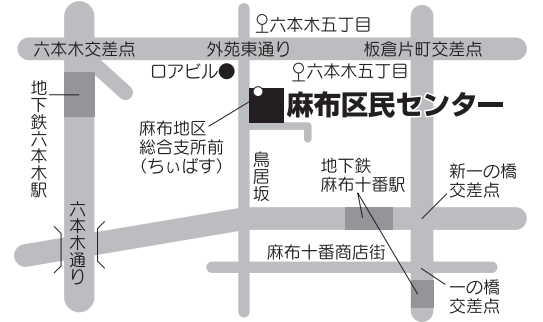
プログラム

13:35~ ●講演1 「良い睡眠のとり方
~薬を使う場合・使わない場合(認知行動療法)~」

国立精神・神経医療研究センター トランスレーショナル・メディカルセンター
臨床研究計画・解析室長 精神科医 **渡辺 範雄** 先生

15:15~ ●講演2 「気分をコントロールしよう
~自律訓練法などを利用して~」

筑波大学 心理・発達教育相談室 臨床心理士 **中井 貴美子** 先生



■地下鉄日比谷線・大江戸線：六本木駅下車 3番出口徒歩6分
■ちいばす麻布ルート・田町ルート「麻布地区総合支所前」徒歩1分
※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用下さい

講師プロフィール



渡辺 範雄先生 (国立精神・神経医療研究センター トランスレーショナル・メディカルセンター 臨床研究計画・解析室長 精神科医)

〔わたなべ のりお〕横浜市立大学医学部卒業。ロンドン大学精神医学研究所にて修士号取得。名古屋市立大学医学部 専任講師、病棟医長を経て、2013年から国立精神・神経医療研究センター トランスレーショナル・メディカルセンター所属。医学博士。精神保健指定医、日本精神神経学会専門医・指導医。厚生労働省認知行動療法研修事業 スーパーバイザー。現在、認知療法学会幹事・学会誌常任編集委員、日本神経精神薬理学会評議員、臨床精神神経薬理学会評議員・広報委員、精神科診断学会 評議員・学会誌編集委員、総合病院精神医学会 学会誌編集委員、名古屋市立大学医学部非常勤講師、慶應義塾大学医学部非常勤講師。英国のオンライン精神医学雑誌BMC Psychiatryの編集委員。数十本の英語論文、日本語論文がある。【論文・著書等】「睡眠導入維持の方法—認知行動療法—」(精神科治療学 2014;29(11):1407-1413)、「心と体が生まれ変わる最高の睡眠」(成美堂出版 2014)、「自分でできる「不眠」克服ワークブック—短期睡眠行動療法自習帳」(創元社 2011)、「うつ病不眠の診療と指導の実践」(メディカルプラクティス、2011;28(10):1801-1805)、コラム「うつ病不眠への認知行動療法」(うつ病治療ハンドブック 金剛出版; 2011:289-292.)



中井 貴美子先生 (筑波大学 心理・発達教育相談室 臨床心理士)

〔なかい きみこ〕早稲田大学卒業、早稲田大学大学院 文学研究科心理学専攻博士前期課程修了。東京大学医科学研究所、法政大学講師、慶應義塾大学医学部を経て現在は、慶友銀座クリニック 心理治療外来、筑波大学 心理・発達教育相談室にて非常勤相談員、(株)フィスメック EAP専任カウンセラー、国土交通省、財務省、企業などの心理相談員、埼玉県庁、警視庁などでメンタルヘルス研修講師を務める等、臨床心理士として医療、教育、産業の3領域で活動中。
【著書】「現代のエスプリ」認知行動療法の理論と臨床—医療と認知行動療法—(ぎょうせい、2010)、「30分でわかる初めての自律訓練法」(DVD解説書付 フィスメック 2012) 【社会的活動】自律訓練学会評議員・自律訓練法専門指導士・保健指導メンタルアドバイザー・養成研修検討委員・厚生労働省「心のケア」支援活動の一環として、被災地福島県相馬市にて災害ボランティアの医療チームとして参加。

●事前質問申し込み用紙●

下記必要事項をご記入いただき、**FAX 3455-4460**

または、郵送で 〒108-8315 港区三田1-4-10 **みなと保健所 健康推進課 地域保健係**迄お送りください。

※当日は、口頭での質疑応答はございませんので、事前質問はこちらの用紙をご利用ください。みなとコール(TEL)では、質問は受け付けておりません。

お名前	ご住所(お住まいの区市町村まで) ※県外の方は県名からお書きください	区 市 町 村
事前質問	当日お聞きになりたいことがございましたら、こちらにお書きください。講演中でお答えしていく予定です。 すべてのご質問への回答がむずかしい場合もありますので、ご了承ください。	