

2023年度ストレス科学シンポジウム

うつにならない

13弾

日時

3/
2024. 30 土 14:00-16:15

・・・オンライン 参加費無料・・・

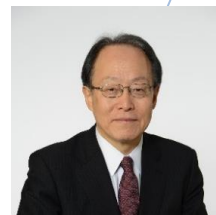
講演 1

14:05～14:55

ライフスタイルとうつ

井上 猛 先生

東京医科大学病院メンタルヘルス科主任教授



講演 2

15:00～15:50

マインドフルネスで「生き方」を整える

伊藤 義徳 先生

人間環境大学総合心理学部総合心理学科長・教授



総合討論

15:55～16:15

皆様のご質問にお答えいたします。

座長 村上 正人 先生

国際医療福祉大学 特任教授 / 山王病院 心療内科部長



お申込み 参加方法



どなたでも
PC、スマホ、タブレット等から
ご視聴いただけます。

←QRコード、または、当法人HP <http://www.phrf.jp/ssl/education/>
「うつにならない」を選択し、お申込み下さい。
<no-reply@zoom.us>から招待メールが届きます。

〈開催主旨〉

うつ病の患者数は年々増加する一方で、医療機関を受診していない潜在的な患者ははるかに多いとも推定されています。うつ病は日本人の約15人に1人が一生のうちにかかると言われており、うつ病予防のためのメンタルヘルス対策はますます重要となっています。

本シンポジウムでは、臨床精神医学、臨床心理学の専門家の講師により「うつにならない」ための最新の知見をお話いただきます。うつ病予防の正しい知識を身につけ、自分らしく生き生きとした毎日を過ごしましょう。

〈ご略歴〉

井上 猛 先生（東京医科大学病院 メンタルヘルス科主任教授）

北海道大学医学部卒業。卒業後すぐに北海道大学医学部附属病院精神科入局、2年間の市立小樽第二病院精神科勤務後、北海道大学医学部精神医学分野に帰局し、助手、講師、准教授を務める（1995年から2年間、米国ウィスコンシン大学マジソン校精神医学教室留学）。2015年 5月より現職。



伊藤 義徳 先生（人間環境大学 総合心理学部総合心理学科長・教授）

公認心理師・臨床心理士。早稲田大学修士（人間科学）。専門は臨床心理学、認知行動療法、マインドフルネス。認知臨床心理学的研究とマインドフルネス実践をベースに、いじめ、ゲーム、自殺、被害者支援、職場ストレスなど多様な課題に取り組んでいる。2022年4月より現職。



村上 正人 先生（国際医療福祉大学 特任教授/山王病院心療内科部長）

日本大学卒、医学博士。前日本大学板橋病院心療内科部長、前日本大学医学部呼吸器内科診療教授、元横須賀米国海軍病院、元日本大学医学部第一内科、元国立高田病院内科医長、米国Cleveland Clinic Foundation免疫部門 Research Fellowとして留学。



注意事項



- ✓ スマホやタブレットで視聴される場合には、アプリ「ZOOM Cloud Meetings」のインストールが必要です。
- ✓ PCのセキュリティ環境によっては、通信ができずにご参加いただけない場合がございます。
事前のテスト通信をお勧めいたします。
- ✓ 参加費は無料ですが、試聴に必要な通信費は各自のご負担になります。



お願い

- ・講演中の録音、録画、スクリーンショットはご遠慮下さい。
- ・不正に撮影された写真等のWEBへのアップロードも禁止いたします。
ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



撮影・録音禁止