

うつにならない

日時 **3/20日** 2022. 14:00~17:00

参加費無料

定員 会場 50名 / ZOOM 400名

会場 フクラシア丸の内オアゾ(丸の内オアゾ15階)
(東京駅丸の内北口より徒歩1分)

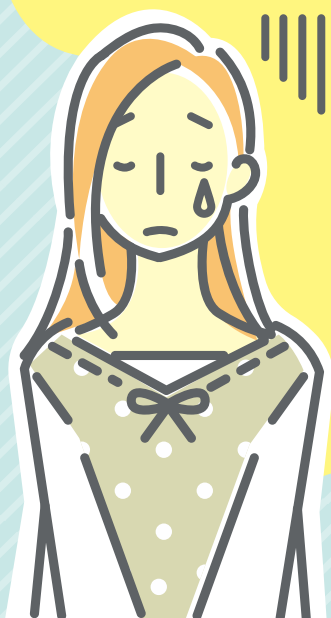
ZOOMウェビナー
(ご自宅からご参加いただけます。)

申込 WEB
(<https://www.phrf.jp/>)より
お申込み下さい。



お申込み
締め切り

会場: 2月末日(お申込みが定員を超えた場合は抽選)
ZOOM: 3月10日(先着順)



講演1

14:05~14:45

うつの悪循環の克服: 仕組みを知って対処しよう

坂本真士先生(日本大学)



講演2

14:50~15:30

女性がうつにならないための 3つの提案

香山リカ先生(立教大学)



講演3

15:40~16:20

うつにならない、負けない生き方

山田和夫先生(横浜尾上町クリニック)



総合討論

16:20~16:55

座長 村上正人先生

(国際医療福祉大学、山王病院、
(公財)パブリックヘルスリサーチセンター)



ZOOMウェビナーで

イベント参加するのに不安な方へ



- ・ご自宅でリラックスして参加できます。
- ・顔出し不要です。身支度を気にせず
気楽にご参加下さい。

参加方法は簡単です。

① 事前準備: スマホやPCへZOOMアプリをインストール
(無料です)

② 当日: メールに届いたURLをクリックするだけ

※視聴いただく環境によって、ご覧いただけない場合もあります。
また視聴にかかる通信費等は視聴する方の負担となります。



【交通アクセス】

●「東京駅」丸の内北口目の前

※丸の内オアゾ内直結の連絡扉で「丸の内北口ビル」へお入り頂き、
【C】のエレベーターで15階(受付)へお進みください。

フクラシア丸の内オアゾ
丸の内北口ビルディング
15階(総合受付)・16階



「令和3年版自殺対策白書」によると、2020年の全国における自殺者数が2万1081人となり、11年ぶりに前年比で増加しました。コロナ禍においてストレスを感じている人が増加しているという調査結果も数多く発表されています。

本シンポジウムでは、うつ病臨床の第一人者の先生方からうつ病予防について最新の知見をお話いただきます。毎日を生き生きと過ごすために、うつ病予防の正しい知識を身につけましょう。

講師プロフィール



さかもと しんじ
坂本 真士 日本大学文理学部教授

専門分野：社会心理学、臨床心理学

東京大学大学院社会学研究科博士課程修了。国立精神・神経センター精神保健研究所特別研究員、大妻女子大学専任講師、日本大学助教授を経て現職。日本心理学会理事、日本パーソナリティ心理学会理事、日本うつ病学会理事、日本ストレス学会理事、日本精神衛生学会理事。

著書に「ポテンシャル社会心理学」（サイエンス社）、「対人的かかわりから見た心の健康」（北樹出版）、「事例でわかる心理学のうまい活かし方」（金剛出版）、「ネガティブ・マインド」（中公新書）ほか多数。



かやま りか
香山 リカ 立教大学現代心理学部教授

専門分野：精神神経科学

東京医科大学卒業。神戸芸術工科大学助教授、専修大学教授、帝塚山学院大学教授を経て現職。

著書に「うつで困ったときに開く本」（朝日新書）、「うつになる職場ならぬ職場」（にんげん出版）、「マインドフルネス最前線」（サンガ）、「人生が劇的に変わるスロー思考」（ビジネス社）、「精神科医ですがわりと人間が苦手です」（大和書房）、「ヒューマンライツ：人権をめぐる旅へ」（ころから）、「執着 生きづらさの正体」（集英社クリエイティブ）ほか多数。



やまだ かずお
山田 和夫 横浜尾上町クリニック院長、東洋英和女学院大学名誉教授

専門分野：文化精神医学、臨床死生学、精神薬理学

横浜市立大学医学部卒業。横浜市立大学医学部神経科医局長、平塚病院副院長、横浜市立大学医学部附属浦舟病院神経科部長、同附属市民総合医療センター精神医療センター部長（助教授）、東洋英和女学院大学人間科学部教授を経て現職。日本不安症学会理事、日本うつ病学会評議員、日本自殺予防学会理事、日本外来臨床精神医学会理事等。

著書に「うつにならない・負けない生き方」（サンマーク出版）、「不安・うつは必ず治る」（勉誠出版）、「うつのすべてがわかる本」（土屋書店）、「うつ病治療ハンドブック」（金剛出版）、「抗うつ薬の選び方と使い方」（南江堂）ほか多数。

座長プロフィール



むらかみ まさと
村上 正人 国際医療福祉大学教授、山王病院心療内科部長、
(公財)パブリックヘルスリサーチセンター評議員

専門分野：内科、心療内科、ストレス科学

日本大学医学部卒業。横須賀米国海軍病院、日本大学医学部第一内科、九州大学医学部心療内科、Cleveland Clinic Research Fellow、国立高田病院（新潟）内科医長、日本大学医学部第一内科講師、同大学同学部内科学系呼吸器内科学分野診療教授、同大学同学部附属板橋病院心療内科部長を経て、現職。日本心療内科学会認定心療内科専門医、日本心身医学会認定研修指導医、心身医療専門医、日本内科学会認定内科医、日本リウマチ学会認定リウマチ専門医、日本人間ドック学会認定医、日本交流分析学会認定スーパーバイザー、日本自律訓練学会認定専門指導医、日本医師会認定産業医、日本ストレス学会副理事長。

著書に「ストレス科学事典」（編）、「ストレス百科事典」（編）、「新版「心身医学」」（分担）、「最新心身医学」（分担）、「ストレス対策で病気を防ぐ・治す本」、「自律神経失調症を治す本」（主婦と生活社）ほか多数。



公益
財団法人

パブリックヘルスリサーチセンター
Public Health Research Foundation

当法人はストレスが心身の健康に及ぼす影響等を研究し、研究助成や臨床研究支援などを通して、疾病予防や健康増進など国民保健の維持向上を目指す公益法人です。