

2018 年度ストレス科学シンポジウム

第9弾 うつにならない

2019 年
3月17日(日)
参加無料

講演1 うつ病予防に活用する認知行動療法のエッセンス

13:10~14:00 鈴木伸一 早稲田大学人間科学学術院教授

講演2 健康でいきいきと働くために

14:00~14:50 島津明人 北里大学一般教育部人間科学教育センター教授

講演3 ストレスからの回復力

15:10~16:00 海原純子 日本医科大学特任教授、昭和女子大学国際学部客員教授

パネルディスカッション

16:00~16:50

司会：山本晴義 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長
公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター評議員

参加無料・要申込

<https://www.phrf.jp/ssl/education/sympo.html>



2019 年 3 月 17 日(日)

13:00~17:00(受付 12:30~)

早稲田大学 小野記念講堂

(東京都新宿区西早稲田 1-6-1 27号館 地下2階)

◇東京メトロ東西線「早稲田駅」徒歩5分

◇都バス「早大正門バス停」徒歩2分

主催 公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター

【問い合わせ先】 東京都新宿区西早稲田 1-1-7 TEL:03-5287-5168/E-mail:kensyu-stress@phrf.jp

厚生労働省が実施している調査によると、日本の気分障害患者は2008年に100万人を超えました。また、内閣府の自殺対策白書によると、自殺者数自体は減少傾向にあるものの、その原因として「健康上の問題」が第1位であることには変化がありません。

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。この機会に、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

鈴木 伸一（すずき しんいち）早稲田大学人間科学学術院教授、日本学術会議会員

早稲田大学人間科学研究科博士後期課程修了。博士（人間科学）、臨床心理士。岡山県立大学講師、広島大学大学院助教授、早稲田大学人間科学学術院准教授、ロンドン大学精神医学研究所客員研究員を経て現職。専門は認知行動療法、医療心理学、行動医学、臨床ストレス科学。日本行動療法学会理事、日本認知療法学会幹事、日本行動医学会理事、日本ストレス学会評議委員、日本循環器心身医学会理事、日本不安症学会評議員、など。著書に『対人援助と心のケアに活かす心理学』（有斐閣）、『臨床心理フロンティア認知行動療法入門』（講談社）、『からだの病気のこころのケア』（北大路書房）ほか多数。

島津 明人（しまず あきひと）北里大学一般教育部人間科学教育センター教授

早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻修了。博士（文学）、臨床心理士。専門は臨床心理学、精神保健学、産業保健心理学。ユトレヒト大学客員研究員、広島大学大学院助教授、東京大学大学院准教授を経て、現職。日本行動医学会理事長、日本産業ストレス学会常任理事、日本産業精神保健学会理事、日本ストレス学会理事、など。著書に『ワーク・エンゲイジメント』（労働調査会）、『職場のポジティブメンタルヘルス』『職場のメンタルヘルス2』（誠信書房）ほか多数。

海原 純子（うみはら じゅんこ）日本医科大学特任教授、昭和女子大学国際学部客員教授

東京慈恵会医科大学卒業。医学博士、心療内科医、産業医。日本生活習慣病予防協会理事。読売新聞「人生案内」回答者、毎日新聞・日曜版「心のサプリ」連載執筆中。近著に『今日一日がちいさな一生』（あさ出版）、『男はなぜこんなに苦しいのか』（朝日新書）、『幸福力・幸せを生み出す方法』（潮出版社）、『困難な時代の心のサプリ』（毎日新聞社）、『ツイッター幸福論』（角川書店）、『こころの格差社会』（角川書店）ほか多数。

司会プロフィール

山本晴義（やまもと はるよし）横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター評議員。

東北大学医学部卒業。岩手県立磐井病院（内科）、南光病院（精神科）、東北大学心療内科助手、呉羽総合病院心療内科部長、梅田病院院長、横浜労災病院心療内科部長を経て1998年より現職。専門は心身医学、産業医学、健康教育。『ストレス一日決算主義』、『こころの回復6つの習慣』、『Dr.山本流 ストレスチェック完全攻略』、など著書多数。勤労者こころのメール相談（無料）は10万件超の実績。

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター

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、ストレスに関わる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。