

「市民講座」

現代を生き抜くための「メンタルヘルス (心の健康)」の基礎知識(2回シリーズ)

(第1回) 2月8日(日) 13時30分～16時30分
テーマ 「心の病気も予防の時代！」

わが国の精神疾患患者数が、がん患者より、脳卒中患者より、心臓病患者より、糖尿病より、遥かに多いことをご存知ですか。WHO(世界保健機構)の報告では、生涯で、精神疾患に罹患する疫学的割合は四人に一人とされています。生活習慣病と同様に心の病気も予防の時代が叫ばれています。予防のポイントは、ストレスとどう上手につきあうか、精神疾患の正体を知ること、そして、メンタルヘルス不調のサインを早期発見することです。心の病気予防の具体例を紹介します。

(第2回) 2月15日(日) 13時30分～16時30分
テーマ 「正しく知りたい 精神障害！」

精神疾患に罹った際の症状について整理し、どのように対処すべきか、相談する窓口はどこかについて、実用的な情報を紹介します。そもそも、精神疾患はどうしておこるのか、治療法にはどのようにおこなわれるのか、具体的に紹介します。そして、リハビリテーションも事例紹介します。

講師 : 三橋 真人(みつはし まびと)

(現在、東海学院大学 健康福祉学部 総合福祉学科 准教授)

上智大学大学院・修士(社会福祉学)、立命館大学大学院・修士(人間科学)

専門:精神科リハビリテーション ◆産業カウンセラー、社会福祉士、精神保健福祉士

- 1、開催日時: 27年2月8日(日)、2月15日(日) 13時30分～16時30分
- 2、開催場所: 成田市勤労会館(2階・会議室)京成成田駅徒歩8分程度
- 3、定員: 30名(先着順、及び2回連続参加者を最優先)
(事前申込みがない場合は、当日、お断りすることがございます)
- 4、参加費: 無料
- 5、対象者: 千葉県内在住者(成田市、富里市在住者の2回連続受講者は最優先)
- 6、申込方法: ①氏名(ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④Eメールアドレス
- 7、申込み先(問合せ): 理事長 小谷野博之(こやのひろゆき)

アドレス koyanohiroyuki@nifty.com 電話FAX0476-29-4225 携帯090-2457-9122

【主催】「特定非営利活動(NPO)法人 子供・若者支援センター」

【共催】「産業カウンセラー成田の会」

【後援】 成田市 富里市