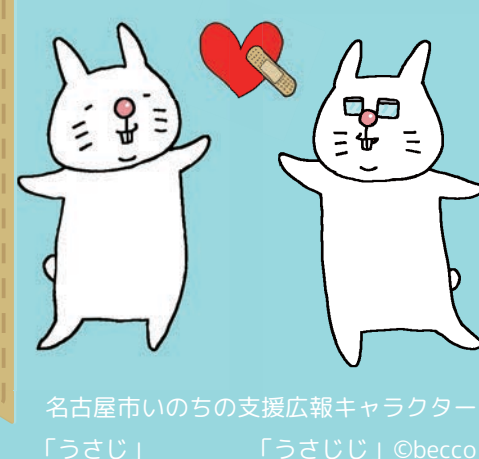


こころの健康づくり講演会

日々の暮らしに役立つ「こころの健康」を保つ知識とコツをわかりやすくお話ししていただきます。お気軽にご参加ください。

9/6 Fri (金)
18:00 ~ 19:00
(開場 17:30)

9/7 Sat (土)
15:00 ~ 16:00
(開場 14:30)



入場無料・先着 500 名

(申込は不要です。直接会場におこしく下さい。)

会場 南山大学 R 棟 1 階 フラッテンホール

住所：〒466-8673 愛知県名古屋市昭和区山里町 18
アクセス：地下鉄名城線八事日赤駅下車徒歩 8 分
もしくは地下鉄鶴舞線いりなか駅下車徒歩 15 分



『こころの力をいかす 認知行動療法のエッセンス』



講師 ^{おおの ゆたか} **大野 裕**
一般社団法人 認知行動療法研修開発センター理事長

モデレータ ^{なかの ゆみ} **中野 有美**
南山大学人文学部教授 / 保健センター長

9/6 (金)

認知行動療法はうつ病や不安症の治療法として開発されたものですが、その後の研究で、毎日私たちが体験している困りごとや悩みごとに対処するこころの力を育て生かす方法としても役に立つことがわかり、ストレス対処法としても注目されるようになってきました。

そこで今回は、認知行動療法のエッセンスを、「立ち止まる」「自分を取り戻す」「考えを整理する」「期待する現実近づく」の4つのステップに分けて解説します。

『家庭内のストレス： 親、夫婦、子供の関係を考える』



講師 ^{いしくら ふみのぶ} **石蔵 文信**
大阪大学人間科学研究科未来共創センター招聘教授

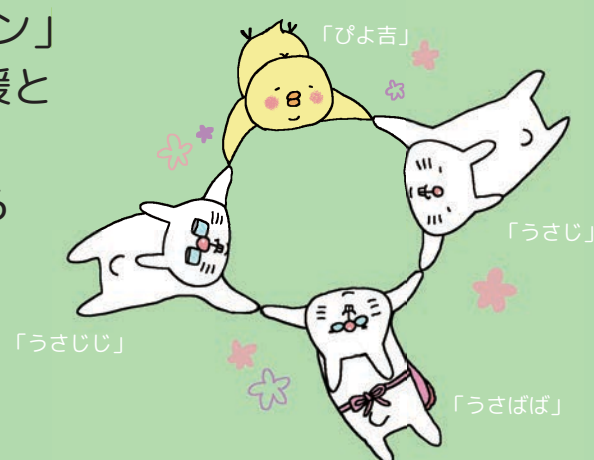
モデレータ ^{さかもと としお} **阪本 俊生**
南山大学経済学部教授

9/7 (土)

仕事でのストレスでうつ状態になる人が増えたために、最近ではストレスチェックや、パワハラ、セクハラ等の講習会が開かれて環境はかなり改善してきました。しかし、家庭内のストレス、夫婦や親子関係に関するストレスは本質が見えにくく、対策が遅れています。仕事なら配置転換などでストレスを避けることもできますが、特に親子関係は縁を切れないので泥沼に入りやすいです。今回は家庭内のストレスを考えてみたいと思います。

いのちの支援なごやプラン ～名古屋市自殺対策総合計画～

本市では、平成 30 年 12 月に「いのちの支援なごやプラン」を策定し、自殺の予防・自殺の防止・自死遺族に対する支援という3つの視点から、総合的に自殺対策を推進しています。すべての市民がかけがえのない個人として尊重され、自分らしく、生きがいを持って暮らすことができる社会の実現を目指してまいります。



名古屋市健康福祉局障害福祉部障害企画課（いのちの支援）
TEL：052-972-2283 FAX：052-951-3999

こころの絆創膏

名古屋市が運営するウェブサイト「こころの絆創膏」では、悩みの種類に応じた約 190 の相談機関が検索できます。絆創膏の「絆（ばん）」の字は「きずな」とも読みます。ウェブサイト「こころの絆創膏」は悩みを抱えた人のこころの傷（悩み）が小さなうちに、人と人との絆で手当てしたいという想いを込めて名付けました。ひとりで悩みを抱えず、周りの人や相談機関に相談してみませんか。

うさじの Facebook ページでも各種相談会やイベント情報を発信中です

こころの絆創膏



(<http://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/>)

名古屋市 うさじ



(<https://www.facebook.com/nagoyashi.usaji>)

主催：南山大学社会倫理研究所 共催：名古屋市、一般社団法人日本自殺予防学会

問合せ

- 南山大学社会倫理研究所 E-mail：ise-office@ic.nanzan-u.ac.jp
- 第 43 回日本自殺予防学会総会事務局 E-mail：jaspnagoya2019@gmail.com FAX：050-3588-1142

2019 年 9 月 6 日（金）～8 日（日）は、第 43 回日本自殺予防学会総会が南山大学（G 棟）にて実施されます。宜しければご参加ください（参加費有）