

うつ病を知れば、ちゃんと予防できる！！



# うつ病予防のおはなし

『うつ病』ってなに？  
 「心の弱い人」がなる病気？  
 「頑張りが足りない」の??  
 それって本当???  
 正しい知識を得ることで、  
 予防もできます！  
 誰かの役にも立てます！

## 7月29日(月)

### 午後2時半～4時半

14:00 開場 ストレス測定

14:30 講演

16:30 講演終了 ストレス測定

17:00 日程終了



※ストレス測定とは  
自律神経のバランスを  
測定するものです。

うつ病は 15 人に 1 人は、生涯のうちにかかる病気とされています。  
 うつ病経験者の中には、「うつ病に罹っていたことに気づけなかった」「心が弱い人になる病気  
 と言われ、相談できなかった」と言う方がいます。また「心の病気だから、私の頑張り次第で  
 どうにかなる」と治療が遅れがちです。

この研修で、「うつ病は心の病ではなく脳の機能障害である」といった正しい知識や、いつも  
 と様子が違う人に対する対応を具体的に学び、うつ病に対する偏見や誤解をなくします。  
 正しい知識を得ることで、自分もうつ病になる可能性があることを自覚し、自分が抑うつ傾向  
 に陥ったときにも、セルフケアや相談などの早期対処に役立ちます。

一般社団法人 日本疲労メンテナンス協会 代表理事 時任春江

#### 【研修内容】

1. うつ病ってどんな病気？
2. うつ病事例から対策のヒントについて
3. ストレスとは
4. ストレスの見える化と改善方法の練習
5. うつ病かもしれない人との関わり方



#### 【講師】

時任春江(ときとう はるえ)

看護師/認定看護管理者教育課程ファーストレベル修了/中央労働災害防止協会心理相談員ストレスチェック実施者研修修了/日本セラピー協会色彩心理セラピスト講師リラクゼーションセラピスト

#### 【会場】

真宗大谷派名古屋別院(東別院)

東別院会館地下1階「B106 教室」

参加費：無料 どなた様でもご参加いただけます

問い合わせ：090 - 3302 - 0517 (担当：前田)

