

現代ニッポンの新しい〈心の病〉 第1回 「暗くならないうつ」

最近職場に増えている30代のうつとは？ その特徴、接し方や、共倒れ(二次うつ)を防ぐ心の持ち方、職場復帰に向けてのサポートのあり方について、マスコミなどで著名な精神科医香山リカ先生が、特別講演します。

◎日時 平成19年 **5月8日**(火) 18:30~21:00 (開場18:00)

◎会場 **女性と仕事の未来館** ◎定員 **250名** ◆お申込みは、裏面をご覧ください。

**参加費
無料**

◆ 講演 ◆

香山リカ先生

かやま りか / 精神科医

帝塚山学院大学人間文化学部人間学科教授



1960年7月1日北海道札幌市生まれ。東京医科大学卒。学生時代より雑誌等に寄稿。その後も臨床経験を生かして、新聞、雑誌で社会批評、文化批評、書評なども手がけ、現代人の“心の病”について洞察を続けている。専門は精神病理学だが、テレビゲームなどのサブカルチャーにも関心を持つ。著書に、「工作中だけ《うつ病》になる人たち」(講談社)ほか多数。

女性のためのこころとからだのいきいきセミナー 「現代ニッポンの新しい〈心の病〉全3回」

ここ5年間で心の病を抱える社員が増えたと答える企業は、全体の8割にのぼるといわれます。ここまで広がった現代ニッポンの新しい〈心の病〉とは？ 「暗くならないうつ」「女のうつと男のうつ」「食べ過ぎるうつと食べられないうつ」。現代社会のメンタルヘルスをテーマに取り上げ、3回シリーズでご紹介します。適切なケアが早めであるほど、仕事や家族への負担が軽く済むのが〈うつ病〉です。身近な人を救う思いやりと気遣いを、メンタルケアの知識で確かな形に変えませんか。

第2回 女のうつと男のうつ (仮題)	6月	多いといわれる女性のうつ。気づいたときは深刻といわれる男性のうつ。女性特有、男性特有のうつとは？自分でできる、互いにできるメンタルケアとは？いきいき人生の秘訣をご紹介します。
第3回 食べ過ぎるうつ、 食べられないうつ (仮題)	10月	個食や偏食が進む現代。食がメンタルに与える影響、食とストレスの関係とは？個食でも過食・偏食を防ぐ食べ方、ストレスに強くなる食べ物など、食から、メンタルケアに迫ります。

◆ 主催 ◆