

\*シリーズ『元気に働き、人生を楽しむ女性の健康講座』第2回

# 「女性のライフサイクルとメンタルケア ～ストレスを減らし心を整える技術“マインドフルネス”」

平成25年日本乳癌学会において、乳がん検診で「要精査」という判定を受けた受診者の約7割が不安・抑うつを感じていることが発表されました。一方、乳がん患者の年齢分布は、40～50歳代が最も多く、この年代は更年期と重なり、自律神経失調症状、いわゆる不定愁訴があらわれることが多くあります。

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすために、昨年は「ライフサイクルと健康管理」「定期的な健診で早期発見・治療が大切」をテーマにセミナーを開催しました。

今回のセミナーでは、ライフステージごとの女性のメンタルケアを中心に、元気に働き、人生を楽しむ女性ならではの、メンタル面の健康づくりをわかりやすくご紹介します。

健康な方でも自分でできるストレス低減法「マインドフルネス認知療法」の呼吸法を、香山リカ先生と一緒に試してみましよう。

\*\*\*\*\*

日時：平成26年 3月 5日(水) 18:30～20:30 (開場 18:00)

会場：女性就業支援センター

定員：250名 \*お申込みは裏面をご覧ください。男性の方もご参加いただけます。

参加  
無料

\*\*\*\*\*

## 「女性のライフサイクルとメンタルケア ～ストレスを減らし心を整える技術“マインドフルネス”」



基調講演 **香山リカ** 先生 精神科医(専門:精神病理学)  
立教大学現代心理学部 教授

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。

司会 **小屋松安子** 先生



医療法人社団 ころとからだの元氣プラザ 産婦人科医(専門:婦人科腫瘍学)  
日本産科婦人科学会専門医、産業医認定医、メノポーズ(更年期)カウンセラー

\*\*\*\*\*

主催：医療法人社団 **ころとからだの元氣プラザ** / 一般財団法人 **東京顕微鏡院**

後援： 健康日本21推進全国連絡協議会

※本セミナーは中央労働災害防止協会のTHPLレベルアップ研修会に認定されています。(受講により1単位が取得できます)(予定)