

DO FOR OTHERS
150TH
ANNIV.



MEIJI GAKUIN
UNIVERSITY
明治学院大学

2010年10月8日

マスコミ関係各位

明治学院大学心理臨床センター「復職支援アカデミー」

明治学院大学心理臨床センターは、メンタルヘルスプロジェクトの一環として、うつ病で休職されている就労者向けの復職支援を実施いたします。この復職支援の取り組みは、本センター初の試みで、今後も定期的に行う予定です。

プログラムは、少人数制で、集団認知行動療法や日々のストレスに対する対処法の検討などを全8回のコースで行います。また、同じ悩みを抱える参加者と意見を交わしながら、復職に向けて支援します。プログラム終了後も、希望者には個人カウンセリングやフォローアップミーティングの実施を予定しています。

臨床心理士の資格を持つ本学教員が、丁寧に対応します。ぜひご参加ください。

内 容: 毎週火曜日 14:00~16:00 全8回コース

- | | | |
|---------|------------------|----------------------|
| ①10月26日 | うつ病についてもっと知る | 「うつ病の再発予防-1」 |
| ②11月2日 | 認知行動療法を使ってみる | 「うつ病の再発予防-2」 |
| ③11月9日 | 認知行動療法を使ってみる | 「うつ病の再発予防-3」 |
| ④11月16日 | 一般的なストレス解消法 | 「日常生活上のストレスマネジメント-1」 |
| ⑤11月30日 | 効果的なストレス解消法のネタ集め | 「日常生活上のストレスマネジメント-2」 |
| ⑥12月7日 | 効果的なストレス解消法を見つける | 「日常生活上のストレスマネジメント-3」 |
| ⑦12月14日 | 以前の悪い状態に戻らないために | 「復職後のストレスマネジメント-1」 |
| ⑧12月21日 | もう、うつ病に戻らないために | 「復職後のストレスマネジメント-2」 |

※臨床心理士の中井あづみ准教授(心理学部)、岡田和久准教授(心理学部)、相談研修員が担当します。

対 象: うつ病の診断でうつ症状が安定して復職を検討し始めており、担当医より継続的プログラムの参加が可能と判断された方

料 金: 2,000円×全8回 (一括前払いは15,000円)

会 場: 明治学院大学高輪校舎内 心理臨床センター(港区高輪3-1-5)
(地下鉄南北線・三田線「白金台駅」徒歩8分) ※お車でのお越しはご遠慮ください。

申込締切: 10月23日(土)18:00まで (定員10名前後)

申込・お問い合わせ: 明治学院大学 心理臨床センター Tel:03-5421-5444(10:00~18:00)

取材のお問い合わせは…

明治学院大学 広報室 担当:村上、石井

〒108-8636 東京都港区白金台1-2-37 Tel:03-5421-5165(直通) Fax:03-5421-5185

koho@mguad.meijigakuin.ac.jp

http://www.meijigakuin.ac.jp