

DO FOR OTHERS
150TH
ANNIV.



MEIJI GAKUIN
UNIVERSITY
明治学院大学

2010年12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 うつ予防公開講座を開催します

明治学院大学心理臨床センターは、うつ病の初期症状から自分の力で体調を整えるヒントやコツをお話する公開講座を無料で開催します。

気持が落ち込む、朝早く目が覚める、疲れやすい、イライラして子どもを叱ったりパートナーにあたってしまう、新聞や本の内容が頭に入らない、お笑い番組に笑えない、悲観的になる、出社がおっくう、うっかりミス、頭痛や肩こり、食事がおいしくない・・・普段の生活で起こりうる些細な現象に思われますが、実は、その不調のもとがうつ病かもしれません。もし、それがうつ病だとしたら、早めの手当てが回復とぶり返さないための秘訣です。

この公開講座では、自分の力で回復するためのヒントや気分を軽くするコツ、また病院に行った方がよいときの目安などについてお話します。さらに、抑うつの簡便なチェックやリラクゼーション法など、簡単なワークショップを行いながら、うつ病を予防するポイントをお伝えします。

- 日 時: 2010年12月18日(土)14:00~16:00
- 会 場: 明治学院大学 白金キャンパス 3号館3202教室 (東京メトロ「白金台駅」徒歩7分)
※お車でのお越しはご遠慮ください。
- 講 師: 中井あづみ(明治学院大学心理学部准教授)
- 定 員: 100名(予約不要、参加費無料)
- お問い合わせ: 明治学院大学心理臨床センター Tel: 03-5421-5444(平日10:00~18:00)

《並行開催》「復職支援アカデミー」※有料

メンタルヘルスのプロジェクトの一環として、うつ病で休職されている方向けの復職支援を定期的
実施しています。

- 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

- お問い合わせ: 上記、明治学院大学心理臨床センター

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