

10月は港区うつ支援月間です



平成27年度 うつ支援講演会

ストレスいっぱいの世の中を生きるために、自分でできること

この講演会は「いのち支えるプロジェクト」の一環として取り組んでいます。

Self Care

港区では、10月をうつ支援月間として、うつの早期発見・早期対応・自殺予防に向けて、PR活動を強化しています。

参加費 無料

定員 200人

日時：平成27年 **10月19日(月)** 13:30~16:30

場所：麻布区民センター 区民ホール 港区六本木5-16-45

13:35~ ● 講演1 「良い睡眠のとり方

～薬を使う場合・使わない場合(認知行動療法)～



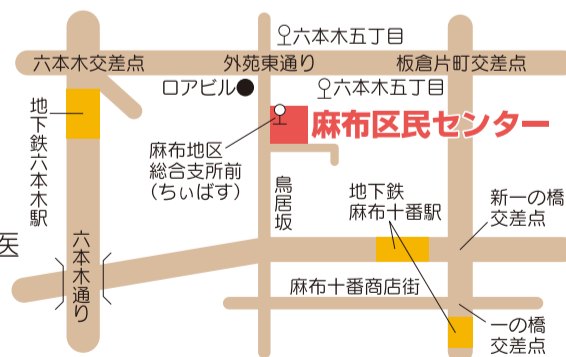
国立精神・神経医療研究センター トランスレーショナル・メディカルセンター 臨床研究計画・解析室長 精神科医
渡辺 範雄 先生

15:15~ ● 講演2 「気分をコントロールしよう

～自律訓練法などを利用して～



筑波大学 心理・発達教育相談室 臨床心理士
中井 貴美子 先生



■地下鉄日比谷線・大江戸線：六本木駅下車 3番出口徒歩6分
■ちいばす麻布ルート・田町ルート「麻布地区総合支所前」徒歩1分
※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用下さい

相談ブースを設けます

時間●12:30~13:30
16:30~16:50

【予約優先】参加申し込み時にご予約ください。当日は先着順で、お一人20分までとさせていただきます。

参加お申し込みはお電話で

9月21日より、電話で (受付時間：9:00~17:00 ※9/21は13:00~)

みなとコール ☎ **03-5472-3710**へ

※保育(未就学児10人)をご希望の方は申し込み時にお申し出ください。

事前質問のご希望はFAXまたは郵送で

健康推進課地域保健係 FAX 03-3455-4460

【郵送】〒108-8315 港区三田1-4-10 をお願いします。

※当日は、口頭での質疑応答はございません。みなとコール(TEL)では、質問は受け付けておりません。

主催/みなと保健所 健康推進課 地域保健係

お問合わせ TEL 6400-0084(8:30~17:00)