

第23期(平成29年度)にいがた市民大学 公開講座

「思春期・青年期・成人期のこころの健康講座ーこころの健康問題と対策について考えようー」

うつ病とこころの健康



日時 平成29年**8月25日**(金) 午後7時～9時
(開場 午後6時30分)

会場 **新潟市民プラザ**
新潟市中央区西堀通6番町866番地 NEXT21 6階

定員 **100名** (要申込み)

※新潟市に在住・在勤・在学の方
※手話通訳、要約筆記があります

受講料 **1,000円**

※高校生以下無料
※後日、納付書をお送りします

講師 **大野 裕さん**
(認知行動療法
研修開発センター 理事長)

こころの力を育てる10のレッスン

- ・自分の強みを生かしましょう
- ・自分に優しい生活をしましょう
- ・自分のための時間をもちましょう
- ・できた感を大切にしましょう
- ・自分のこころに寄り添いましょう
- ・ストレスを味方にしましょう
- ・しなやかに考えましょう
- ・しなやかに問題に取り組みましょう
- ・一人で頑張りすぎないようにしましょう
- ・笑顔になりましょう

申込先 **新潟市役所コールセンター**

電話:**025-243-4894**

FAX:025-244-4894

受付期間:平成29年7月2日(日)～8月6日(日)

主催:新潟市教育委員会(生涯学習センター)

**にいがた
市民大学**



講師プロフィール



大野 裕 (おの ゆたか) さん

精神科医
(一社) 認知行動療法研修開発センター理事長

1978年 慶應義塾大学医学部卒業後、コーネル大学、ペンシルバニア大学医学部留学を経て、慶應義塾大学教授。その後、2015年より現職。近年、精神医療の現場で注目されている認知療法の日本における第一人者で、国際的な学術団体の公認スーパーバイザーであり、日本認知療法学会理事長、日本ストレス学会理事長など、諸学会の要職をお務めです。

にいがた未来ポイント

この公開講座は、未来ポイント・健幸マイレージの対象事業です。
りゅうとカードまたは、おサイフケータイをお持ちください。(会場の端末にタッチ！)



お申し込み先・お申込み方法

新潟市役所コールセンターへ電話 **025-243-4894** FAX 025-244-4894

受付期間：平成29年7月2日(日)～8月6日(日) 受付時間：午前8時～午後9時(年中無休)

※申し込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。

※お申込みの際にご記入いただいた個人情報については、ご連絡のためのみに使用させていただきます。

参加希望者全員の①氏名、②フリガナ、③郵便番号、④住所、⑤連絡先電話番号を、上記申込先へお伝えください。高校生以下の方は、⑥高校生以下である旨、申込の際にお伝えください。

後日、通知と併せて納付書をお送りいたしますので、お近くの金融機関でお支払いをお願いいたします。

プログラム(全10回)

実施日	テーマ	講師
6/9	幼少期のこころの発達について	新潟青陵大学短期大学部 幼児教育学科 准教授 梨本 竜子
6/16	思春期・青年期の心理的自立を考える	新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 教授 本間 恵美子
6/23	不登校になったときの支援について	スクールカウンセラー 佐藤 真奈美
7/7	発達障がいを知るⅠ(子ども)	認定NPO法人にいがた・オーティズム 理事長 角田 千里
7/14	発達障がいを知るⅡ(成人)	新潟市発達障がい支援センター JOIN センター長 宮島 裕司
7/21	ひきこもり—予防と支援	新潟青陵大学大学院 看護学研究科 教授 斎藤 まさ子
7/28	こころの健康と医療	新潟市こころの健康センター 所長 福島 昇
8/18	働く人のこころの健康(メンタルヘルス)	新潟青陵大学大学院 看護学研究科 教授 中平 浩人
8/25	うつ病とこころの健康	認知行動療法研修開発センター 理事長 大野 裕
9/1	こころの健康を害した当事者の立場から	【ファシリテーター】 新潟青陵大学大学院 看護学研究科 教授 斎藤 まさ子

会場案内図



最寄りの交通機関

■バスをご利用の場合

JR新潟駅万代口(北口)駅前バスターミナルより、萬代橋ライン、浜浦町線、信濃町線、鳥屋野線、有明線、西小針線で「古町」バス停下車、徒歩1分。

■高速バスをご利用の場合

「古町」バス停下車、徒歩1分



⚠ 会場には、専用駐車場はございません。

※市民プラザ提携有料駐車場：新潟市民プラザを1時間以上のご利用で30分割引(東堀駐車場パーク600・ホワイトプラザ西堀駐車場・アルモ西堀・アルモ東堀)

講座終了後に、市民プラザで駐車券を提示してください。



主催 新潟市教育委員会(生涯学習センター)

〒951-8055 新潟市中央区礎町通3ノ町2086番地 クロスパルにいがた

TEL.025-224-2088 FAX.025-223-4572 Email: crosspal@city.niigata.lg.jp

Facebook はじめました

