



うつ病を知る うつ病に寄り添う

一般社団法人 認知行動療法研修開発センター 理事長
ストレスマネジメントネットワーク株式会社 代表

講師 大野 裕 先生

うつ病は15人に一人が一生のうち一度はかかる、とても多い病気です。うつ病と診断されるほどでなくても、気持ちが沈んでつらい体験をしたり、日常生活をうまく送れなくなったりする人はもっと多いと考えられます。しかし、自分が体験しているところの不調がうつ病やうつ状態だとわからないで辛い毎日を送っている人は少なくありません。そこで今回は、「うつ病を知る」と題して、うつ病とはどのようなものか、そしてどのように治療するのかについて説明します。さらに、うつ病に苦しんでいる人のためにできるだけ手助けをしたいと考えている方のために、「うつ病に寄り添う」と題して、うつ病をもつ人の力になれる寄り添い方のコツについても紹介します。

U R L

<https://www.pref.aichi.jp/press-release/kokoronokenkokenminkoza.html>



配信日時

2023年9月5日(火)9時から
～ 2024年3月31日(日)17時まで

備考

- ・本講演の録画・録音・撮影、および資料の2次利用、詳細内容のSNSへの投稿は固くお断りいたします。これらの行為が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただきます。
- ・動画視聴に必要な通信料は、視聴される方のご負担となります。

主催：愛知県

共催：(公財) 明治安田こころの健康財団

後援：明治安田生命保険相互会社

※愛知県は明治安田生命保険相互会社と健康づくりにおける連携・協力に関する協定を結んでおります。

お問い合わせ

愛知県保健医療局健康医務部
医務課こころの健康推進室
こころの健康推進グループ

TEL：052-954-6621 FAX 052-944-6920