

第31回 心の健康講座

- 主 催 一般財団法人 富士心身リハビリテーション研究所
- と き 平成29年6月17日（土曜日）午後1時30分から3時30分
- と こ ろ 富士宮市民文化会館 大ホール（入場無料：直接会場へお越し下さい）

<第1部>

生きる喜びと悲しみ そしてその癒やしについて

講 師 富士リハビリ病院 理事長・病院長 高橋伸忠

- ◎ 幸せ・生きがい・人生の快味とは
- ◎ 争いは何故起きるのでしょうか・・・平和とは
- ◎ 本物の癒やしについて

<第2部>

メンタルヘルス保持増進のコツ ～ヒトはヒトで生きるに非ず！～

講 師 東京医科大学 精神医学分野 准教授 市来真彦

- ◎ 健康のありがたさは失った時に初めて分かるもの、逆に日ごろ健康のありがたさを感じていないのであれば、今は健康なのかもしれません。昨年、日本全国を股に掛ける健康講師が富士宮市に初登場し、「21世紀の日本で（病気のある人もない人も）健康に生きるためのコツ」をみなさんとご一緒に考えてみました。第2回の今年は“心の”健康講座にあやかって、心の健康＝メンタルヘルス保持増進のコツについてみなさんと一緒に考えてみたいと思います。

<第3部>

何故、人は不安になるのか？

講 師 東京医科大学 精神医学分野 主任教授 井上猛

- ◎ 「うつ」と同じくらい「不安」も苦しい感情です。すべての人は不安を感じますが、何故、人は不安を感じるのでしょうか？実は、不安は不必要的感情ではなく、人が生きる上でとても重要な役割をはたしている感情です。20年前から研究が進歩し、不安という感情がどのように脳で生じるのかが明らかになってきました。不安が強く続くようになりますと、不安症（不安神経症）という精神科の病気となり、精神科の治療が必要になります。治療の前に、不安とは何か、不安のときにはどのような体の症状があらわれるのか、を理解することが重要です。理解が深まることにより不安症に対処しやすくなります。「己を知る」ことが健康や養生に最も重要なことだと思います。

<総合司会> 富士リハビリ病院 副院長 引場智

【お問い合わせ】『心の健康講座』事務局 TEL: 0544-26-8101

※会場駐車場に限りがあり詰込み駐車となるため、お乗り合わせのご来場か公共交通機関、タクシーのご利用をお勧めします。