



あしてスー
カリー

6/16~6/30
(月曜日除く)
19:00~20:30

科学的研究を基にしたうつ病自助グループ

うつ病が治らないよ同行

横濱で抱えた苦しみを吹き出しスーホリ

01 | 読む5つの効果について

02 | 睡眠食事運動やCBTで症状改善17

03 | 個人の体験談+話し合い



講演者

紹介 榎本（るお）先生



プロフィール
 日本大学大学院心理福祉学専攻 博士課程 退学
 臨床心理士の資格
 現在、うつ病を患った経験から、うつ病を克服するための実践的なアドバイスを提供している。

講演内容

① うつ病の現状
 うつ病は、世界的に増加傾向にある疾患であり、日本でも有病率が高くなっています。しかし、多くは適切な治療を受けずに放置され、長期間にわたって苦しんでいる人がいます。本講演では、最新の科学的知見に基づいて、うつ病のメカニズムやリスク要因について詳しく解説します。

② 科学的アプローチ
 うつ病の治療には、薬物療法だけでなく、心理療法的アプローチも重要な役割を果たしています。特に、認知行動療法（CBT）や曝露療法などのエビデンスに基づいたアプローチについて、具体的な実践方法を紹介します。

③ 自助グループの意義
 うつ病を患った経験から、自分一人では克服が難しいと感じる人も多くいます。自助グループに参加することで、同じ悩みを抱えている仲間と交流し、励ましあえることで、回復へのモチベーションを高め、回復のペースを早めることができます。

お問い合わせ先

03-5466-1111 (受付時間: 10:00~17:00)

〒222-0292 神奈川県横浜市都筑区東山1-1-1 都筑区立東山公民館 3階

お申し込みは、お申し込み用紙をダウンロードしてご記入ください。

お申し込み期間: 6月16日(月)~6月30日(日) 19時00分~20時30分

お申し込み先: 横浜市都筑区立東山公民館 3階 市民活動課 市民活動推進係

お申込

