

令和4年度こころの健康講演会

「マインドフルネスの基本的な理解と実践」

欧米ではうつ病の再発予防など医学的効果が報告されている「マインドフルネス」。日本ではまだデータが不十分なこの分野で、調査研究に精力的に取り組まれているのが、慶應義塾大学の精神科医、佐渡充洋先生です。佐渡先生にマインドフルネスの基本的な理解や日常生活における実践、病気がありながらも健康でいられるコツなどについて話していただきます。講演はオンデマンド配信で受講いただけます。



◆参加方法：オンデマンド配信

※配信期間：令和4年12月19日(月)～

令和5年1月31日(火)

◆講師：慶應義塾大学保健管理センター

教授 佐渡 充洋 医師 ※詳しいプロフィールは裏面



◆参加費：無料

◆申込方法 ※後日、視聴するためのURLをお送りします。

①QRコード

右記二次元コードの専用フォームよりお申込みください

申込期間：9月20日(火)～11月19日(土)



②調布市こころの健康支援センターのホームページ



佐渡 充洋 医師 プロフィール

1997年岡山大学医学部卒、同大学病院麻酔蘇生科で2年間初期研修。その後、慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室入局。国立千葉病院(現・独立行政法人国立病院機構千葉医療センター)神経科、慈雲堂内科病院(現・慈雲堂病院)精神科、ロンドン大学大学院などを経て、2008年より慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室勤務。2022年より、慶應義塾大学保健管理センター教授。

専門:マインドフルネス、認知行動療法、医療経済学、産業精神保健学



<問い合わせ先>

調布市こころの健康支援センター

Tel 042-490-8166(月~土8:30~17:30)

Fax 042-490-8167

HPアドレス <http://kokoro.chofu-city.jp/>

