



見えてきた メンタルヘルスの守り方

早稲田大学人間総合研究センター・シンポジウム

予防的メンタルヘルス対策

一次予防から
ポジティブ・メンタルヘルスの強化まで

日時 2017年7月9日(日)
13:00~17:00

会場 早稲田大学
早稲田キャンパス8号館
B101教室

お問い合わせ先: 早稲田大学応用健康科学研究室(代表: 竹中晃二)
Tel. 04-2947-6874
※事前のお申し込みは不要です。



プログラム

開会の辞 13:00~13:05

1部: シンポジウム1 -メンタルヘルス問題の予防-
13:05~14:05

熊野 宏昭(早稲田大学人間科学学術院)
「マインドフルネスの基礎と実践」
嶋田 洋徳(早稲田大学人間科学学術院)
「認知行動型ストレスマネジメント教育」
根ヶ山 光一(早稲田大学人間科学学術院)
「子育て支援と母子関係ストレス」

一次予防に果たす具体的な方策の理論および実践について紹介します。

2部: シンポジウム2 -ポジティブ・メンタルヘルスの開発-
14:10~15:10

島津 明人(北里大学一般教育部)
「職域におけるワーク・エンゲイジメント」
島井 哲志(関西福祉科学大学心理科学部)
「ポジティブ心理学を活かした「強み」介入」
竹中 晃二(早稲田大学人間科学学術院)
「メンタルヘルス・プロモーション: 普及啓発」

ポジティブ・メンタルヘルスを育てる効果的な介入方策について解説します。

3部: 基調講演 -メンタルヘルス問題の理解と対処-
15:20~16:20

その1: 柴田 重信(早稲田大学理工学術院)
「うつ予防に果たすライフスタイルの改善: 基礎研究の知見」
その2: 山本 哲也(徳島大学大学院社会産業理工学研究部)
「メンタルヘルス対策に役立つ脳科学研究」

メンタルヘルス不調のメカニズムとその対処について、基礎研究の知見から解説します。

4部: ディスカッション -これから必要な予防的メンタルヘルス対策-
16:25~16:55

地域、職域、学校、家庭において、どのような対策が求められ、それらのニーズに応えるべく具体的な方法について議論します。

閉会の辞 16:55~17:00

主催: 早稲田大学人間総合研究センター

後援: 一般社団法人日本健康心理学会
日本ストレスマネジメント学会
公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター