

高齢期のうつ予防事業について

—「ハッピープログラム」の取り組み—

高齢期はうつ状態になりやすく、地域では予防への取り組みが求められています。「ハッピープログラム」は、当財団が開発した心の健康法で、うつ症状の改善だけではなく、不眠や不安の改善、幸福感の向上に関するエビデンスが蓄積されつつあります。

本シンポジウムでは、うつ予防事業に関心のある皆様に、日々の幸せをつかむコツ（ハッピースキル）を知っていただくとともに、自治体における「ハッピープログラム」実践事例をご紹介します。



日時

平成25年9月5日(木)

9:45~16:30 (9:15受付開始)



場所

日本教育会館 7階 中会議室

(詳細は裏面地図ご参照)

参加費 無料

※第2部はテキスト代 実費1,000円(当日支払い)



第1部 シンポジウム 9:45~12:30 定員130名(先着順)

- 講演Ⅰ 「高齢期の精神的老化とうつについて」
桜美林大学大学院老年学研究科教授 医学博士 新野 直明 氏
- 講演Ⅱ 「ちいさな心がけがうつを防ぐーうつ予防事業・ハッピープログラムについてー」
(公財)ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員 医学博士 兪 今 他
- 事例紹介 ・府中市のうつ予防事業への取り組み
府中市立介護予防推進センター 介護福祉士 和泉 理恵 氏
・長岡市のうつ予防事業への取り組み
長岡市長寿はつらつ課 保健師 伊野 善貴 氏
- ストレス解消に役立つリラクゼーション法 (Y式五感健康法実技)
(公財)ダイヤ高齢社会研究財団 岩田明子 黒澤侑子

第2部 ハッピープログラムの実際 (ワークショップ) 13:30~16:30 定員60名(先着順)

- ハッピープログラムの概要 (五感健康法実技含む)
- ハッピープログラムの体験 (ワークショップ)
- ハッピー自主グループ活動事例紹介

講師：(公財)ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員 医学博士 兪 今 他



お申込方法は裏面をご覧ください

主催 公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-34-5直田ビル3階 URL: <http://www.dia.or.jp/> E-mail: sympo@dia.or.jp

共催：桜美林大学 加齢・発達研究所 後援：厚生労働省・府中市・長岡市

お申し込み方法

- ①ホームページによるお申込み
「ダイヤ財団」で検索
(URL:http://www.dia.or.jp/)
- ②FAXによるお申込み
(本申込書をお使いください)

参加証送付方法

E-mailにて送信いたします。

※定員に達し次第、締め切らせていただきます。

当日の2週間前時点で参加可否連絡がない場合には、ご連絡ください。
お問い合わせ先：E-mail:sympo@dia.or.jp

参加申込書 FAX送信先：03-5919-1641

| | |
|------|--|
| フリガナ | |
| 氏名 | |
| 所属 | |
| 職種 | |

参加を希望するプログラムに○をつけてください(第2部のみのご参加はできません)

| | |
|--|---------------------------------|
| | 【第1部 シンポジウム 定員130名】 9:45~12:30 |
| | 【第2部 ワークショップ 定員60名】 13:30~16:30 |

ご連絡先 (E-mailで参加証をお送りしますので、わかりやすく、はっきりとご記入ください)

| | | | |
|------------|---|-------|--|
| 住所 | 〒 | | |
| E-mail(必須) | | | |
| 電話 | | F A X | |

※上記の個人情報は本シンポジウムの出欠管理にのみ使用し、他の目的では使用いたしません。

会場案内図

日本教育会館
(東京都千代田区一ツ橋 2-6-2)

道案内専用電話：
03 - 3230 - 2833

- 東京メトロ半蔵門線・都営新宿線・都営三田線
神保町駅(A1出口)下車徒歩3分
- 東京メトロ東西線
竹橋駅(1b出口)下車徒歩5分
- 東京メトロ東西線
九段下駅(6番出口)下車徒歩7分

