

八王子学園都市大学

いちよう塾

日時 2026年4月18日(土) 15:20~16:50

会場 八王子学園都市大学 イベントホール  
八王子市旭町9-1 八王子スクエアビル12階  
(JR八王子駅前)

事務局 電話：042-646-5621 9:00~17:00(日曜・祝日を除く)

# 知っておきたい 「うつ・うつ病」と「不安・不安症」

～明日から役立つメンタルヘルスケア～

講師 東京医科大学八王子医療センター  
リエゾンセンター長  
東京医科大学 精神医学分野  
臨床准教授 高塩 理

なんとなく元気に過ごせている人も、人には相談できずに一人で悩んでいる人も、メンタルヘルスを「もしもの備え」として学んでみませんか。

元気に見えても、心と体は季節や環境で揺れます。睡眠の乱れ、疲れやすさ、外出が減る、心配が増える――それは「気のせい」「年のせい」ではなく、助けを求めるサインかもしれません。自分の整え方と、家族・友人へのやさしい声かけ、相談につなぐコツを一緒に学びましょう。早めに頼ることは弱さではなく、暮らしを守る知恵です。この講義では、不安や落ち込みと上手につき合うための、シンプルで実践しやすいヒントをお届けします。

 東京医科大学八王子医療センター

総合相談・支援センター 医療連携室