

学生向け こころといのちの講演会

メンタルヘルス・ファーストエイド講習 ～身近な人のこころの不調に気づいたら？～

あなたの友人や家族など身近な人が悩みやこころの不調を抱えている
かもしれません。あなたがもしそれに気づいたとき、対応できる心の応急処
置（メンタルヘルス・ファーストエイド）があります。

本講演会で、心の応急処置を実践的に学べます。ぜひご参加ください。

10月3日(土)

午後 1 時30分— 4 時

◆講師

齋藤 百枝美 氏

東京薬科大学薬学部客員教授
(元・帝京大学薬学部教授)

オンライン開催

主催



東京都

共催



企画協力



帝京大学

後援

(公社)東京都医師会 (公社)東京都歯科医師会 (公社)東京都薬剤師会

* 申込方法等の詳細は裏面をご覧ください。

齋藤 百枝美

東京薬科大学薬学部客員教授
(元・帝京大学薬学部教授)

現在、新型コロナの影響により、うつ病や睡眠障害などのメンタルヘルスに問題を抱える若者が増えています。

あなたのまわりにも心の危機的状態にある人がいるかもしれません。しかし、どう対応したらよいかわからない方が多いのではないのでしょうか。メンタルヘルス・ファーストエイドのアクションプランを学習し、心の危機的状態にある人を適切に支援できる力を養いましょう。



メンタルヘルス・ファーストエイドはなぜ重要なのですか？

- * 眠れない日が続く…
- * 憂鬱な気分が続く…

メンタルヘルスの問題は、生涯のうち、成人の4人に1人が抱える、誰にでも起こりえることです。しかし、メンタルヘルスの問題を抱えていると、自分に支援・医療が必要だと理解することが難しい場合があります。

自分や身近な人が何らかのメンタルヘルスの問題を抱えたとき、あらかじめファーストエイド(応急処置)を学んでおくことは、具体的な対応・行動を起こすきっかけになります。メンタルヘルスの問題から回復するための一歩に繋がります。



講演会内容 <講義と演習>

- ① メンタルヘルス・ファーストエイド(MHFA)とは
- ② うつ病と自殺に関する基礎知識
- ③ うつ病に対するMHFAアクションプラン

オンライン参加方法 | 事前予約制 * 講演会はオンライン会議用アプリを使用して実施します。

オンラインによる実施にあたり、①長時間インターネットに接続可能な通信環境の準備、②PC、タブレットまたはスマートフォンのご用意、③オンライン会議用アプリのインストールをお願いいたします。

※詳細は、申込みいただいたのち別途お知らせいたします。

申込方法 | メールにてお申し込みください。

締切 | 9月18日(金)17時

メール | S0000289@section.metro.tokyo.jp

【件名】 ころとこのちの講演会参加申込

【本文】 ①お名前 ②電話番号 ③メールアドレス ④所属等 (※学校名、団体名、区市町村名等をご記載ください。)

定員 | 約100名 ※受付は先着順です。先着に外れた場合のみ連絡いたします。

対象 | 都内在住・在学の学生

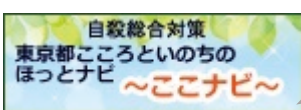
* 主に医療・保健・福祉・法律・教育等、将来対人援助職を希望する方がおすすめです。

担当 | 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310



* 収集した個人情報は、本事業に係る連絡にのみ使用いたします。
* 手話通訳等を希望される場合は、8月24日(月)までに、ご連絡ください。

登録番号(2)82



東京都公式HPで
情報発信中!

