

# 🌸 2024年度埼玉支部講演会のお誘い 🌸

◎日 時 2024年5月18日(土) 13:30~15:30  
受付13:15~

◎場 所 国際交流留学生プラザ4階 同窓会コモンズ 共用室A B  
(お茶の水女子大学正門右脇) 地下鉄丸ノ内線・茗荷谷駅から徒歩7分

◎講 師 中村菜々子先生 中央大学文学部教授

## 「こころとからだのケアとメンテナンスのヒント」 ～中高年女性の心の健康～

講師 中央大学文学部 中村菜々子教授

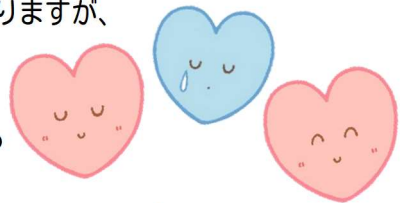


厚生労働省の「患者調査」(2020年)によると、近年、うつ病のような心の病気になる高齢者が増加しています。しかも女性が男性の2倍も占めているそうです。新型コロナの流行もあります、原因はそれだけではないようです。

そこで、多くの企業や自治体で講演されている中村菜々子先生に、「うつ病」の発症と深い関係のある「ストレス」についてお話をさせていただきます。

「ストレス」という言葉は、日常的によく聞く言葉ですが、一体何でしょうか。自分のストレス度はどの程度でしょうか。「ストレス」と「うつ状態」とはどのような関連があるのでしょうか。「ストレス」に陥ったとき、私たちはそれにどの様に対応しているのでしょうか。

そして、どの様な対応の仕方がストレスを軽減できるのでしょうか。



◎参加費 ￥500

中高年層のみならず、  
大勢の皆様の参加をお待ちしております。  
ご家族ご友人お誘いあわせのうえ、  
是非いらしてください。

