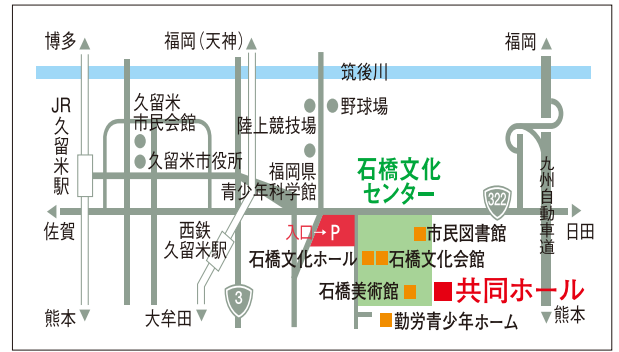


会場 石橋文化センター共同ホール
久留米市野中町1015

- 交通アクセス**
- バス JR久留米駅より約15分・西鉄久留米駅より約5分
(西鉄バス系統番号1・7・8・9・20・22・25)
 - 車 久留米インターより約10分(距離約3.5km)
 - 徒歩 西鉄久留米駅より約10分

※駐車場は石橋文化センター駐車場(有料)がありますが、数に限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。



参加申込書 ※1枚で5名様までお申込みができます。

申込み先：久留米市保健所保健予防課 FAX：0942-30-9833

| | | | |
|---|---|---------------|--------|
| 参加者数 | 名 | 代表者氏名 | ふりがな |
| 代表者の電話番号 | - | 代表者の住所 | (〒 -) |
| 利用を希望される方は○をご記入ください。 ※当日、受付にてお申し出ください。 | | 託児 | 車いす席 |
| | | 希望する (歳 か月) | 希望する |

※定員になりキャンセルさせて頂く場合は代表者にご連絡いたします。

【質問事項】 講師に対して何か質問があればご記入ください。

いま、うつ対策が必要です！

わが国の自殺者数は、平成10年に3万人を超え、交通事故死者数の約6倍にも及び先進国の中では群を抜いて高く、深刻な状態です。

久留米市でも年間60~80人が亡くなられており、全国の自殺率と比較しても低くありません。

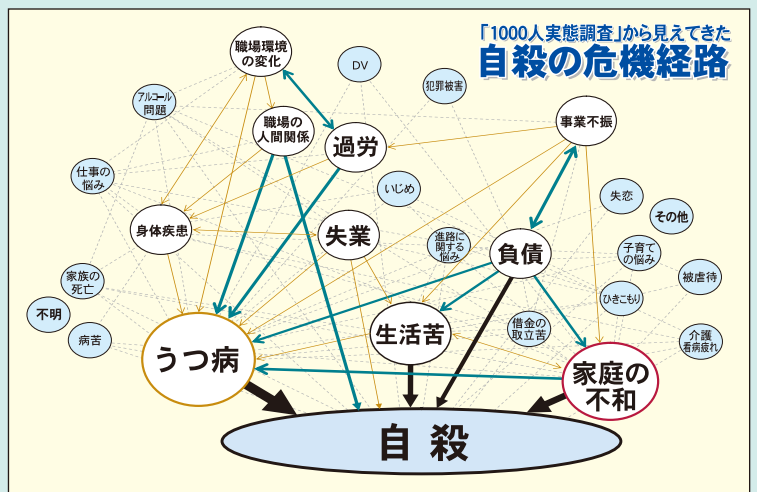
自殺はうつ病との関連も深く、自殺した人の75%に精神疾患があり、その約40%が“うつ”を発症していたと言われています。また、自殺の背景は、経済問題、家庭問題、健康問題等様々ですが、最終的にうつ病を患い、自殺に至る割合が高いことがわかっています。

うつ対策は自殺を防ぐためにも極めて重要な課題であり、緊急に取り組む必要があるのです。

認知行動療法とは？

「現実の受け取り方」や「ものの見方」を認知といいます。認知に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法を認知行動療法といいます。認知行動療法は、精神療法のひとつで、うつ病の治療にも非常に有効だと言われています。また、うつ病等の精神疾患だけでなく、日常生活でのストレスを和らげる効果もあるとされています。

ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになって、問題を解決できないところの状態に追い込んでいくのですが、認知行動療法は、そうした考え方のバランスを取ってストレスに上手に対応できるところの状態を作っていくコツを身につける方法です。悲観的になりすぎず、かといって楽観的にもなりすぎず、地に足のついた現実的でしなやかな考え方をして、いま現在の問題に対処していけるように手助けします。



自殺実態白書2008(NPO法人ライフリンク発行)