

第3回 日本うつ病リワーク協会年次大会 山梨大会

ミニコンサート & 市民公開講座

4月の25、26日に第3回うつ病リワーク協会年次大会山梨大会を開催致します。全国からうつ病治療、復職支援の専門家が数百人ほど、かいてらすに集います。開催につきましては、山梨県、各市町村など、多くの方々からお力添えを頂き、感謝申し上げます。

うつ病リワーク協会では、地域貢献事業としてどなた様も参加できる公開講座を開催しております。

今回は、集団認知行動療法 (cbgt) の専門家である中島美鈴先生に、「働く人」(仕事で働く、家事を行う、学業に勤しむ、趣味に励む…)の「時間管理」についてご講演頂きます。各人が忙しい現代社会では、興味深いテーマではないでしょうか？

また、講演に先立ちまして、ミニコンサートを開催致します。

午後のひと時、多くの方に会場に足をお運び頂ければ開催者として幸甚です。

どうぞ宜しくお願い致します。

日本うつ病リワーク協会年次大会 山梨大会

大会長 響ストレスケア～こころとからだの診療所 院長・理事長 大橋 昌資

ミニコンサート

13:30~13:45

ソプラノ 大橋 絵里氏

ピアノ 吉岡 由美子氏



市民公開講座 13:45~15:15

働く人のための時間管理

講師 中島 美鈴 先生 (九州大学大学院人間環境学府 / 肥前精神医療センター臨床研究部)

座長 岡 敬 先生 (特定医療法人十全会 十全病院)

日時 2020年 4月26日 日 (開場 13:15) 13:30~15:15

場所 山梨県地場産業センター かいてらす
3階大ホール 〒400-0807 山梨県甲府市東光寺3丁目13-25

参加費 無料 (事前申込み不要)

どなたでも参加いただけます。直接会場にお越しください。

大会HP <https://utsu-rework3.secand.net>



● 後援

山梨県/上野原市/大月市/甲斐市/甲府市/中央市/都留市/韮崎市/笛吹市/富士吉田市/北本市/南アルプス市/山梨市/市川三郷町/昭和町/南部町/西桂町/富士河口湖町/富士川町/身延町/鳴沢村/山中湖村/一般社団法人甲府市医師会/一般社団法人中巨摩医師会/一般社団法人東山梨市医師会/山梨県精神科病院協会/山梨県精神科診療所協会/公益社団法人山梨県看護協会/日本精神科看護協会山梨県支部/山梨県精神保健福祉士協会/一般社団法人山梨県作業療法士会/山梨県臨床心理士会/集団認知行動療法研究会/山梨日日新聞社 山梨放送/テレビ山梨/株式会社エフエム甲府/株式会社エフエム富士/公益社団法人やまなし観光推進機構

ミニコンサート 曲目

マーラー 歌曲集「さすらう若人の歌」より“朝の野辺を歩けば”

プッチーニ 歌劇「ジャンニ・スキッキ」より“私のお父さま”

Miyabi (竹内まりや) いのちの歌

※曲目は都合により変更になる可能性があります



大橋 絵里 (おおはし えり) 氏

東京音楽大学声楽科卒業。同大学研究科声楽専攻修了。二期会オペラスタジオ第46期マスタークラス修了。第9回日本クラシック音楽コンクール大学の部入選。高等学校にて音楽科の非常勤講師を勤める。オペラでは、「奥様女中」セルピーナ、「魔笛」クナーベ1、「スザンナの秘密」スザンナに出演。また、ベートーヴェン「第九」ソリスト等、数々の演奏会に出演。

神奈川県藤沢市、横浜市金沢区にて声楽・ピアノ教室café musica代表。東京シティオペラ協会会員。二期会会員。

市民公開講座

「働く人のための時間管理」

働く人のメンタルヘルスに関わる諸問題のひとつに、職場における人間関係があります。職場において、「あの人は信頼できる」、「安心して仕事を任せられる」などと信頼され、働きがいを感じられることが、その人の人生を大きく左右するといっても過言ではありません。しかし、こうした「職場の人間関係」や「信頼感」を下支えする、「約束の日時を覚えている」とか「締め切りまでに仕事を仕上げる」などの時間管理スキルが低いことで、職場で肩身の狭い思いをしている人、働きがいを感じられずに自分を責めている人が多くいます。中でも「いつも締め切り直前にならないとやる気が起きずに、先延ばし」の問題は、自尊心の低下を招くと言われていています。先延ばしして溜め込んだ仕事のせいで、不眠になったり、うつ状態になったりする方もいらっしゃいます。

本講演では、働く人に限らず、主婦や学生の方にも必要な時間管理スキルの身につけ方についてご紹介します。私の専門分野である成人の注意欠如・多動症の患者さんは時間管理スキルが低いことが知られていますが、その方々への実践で得られた様々な知見をご紹介します。

「期日までに課題を仕上げるための計画立て」「同時に複数の物事を進めていく方法」「先延ばしをやめて、重い腰を上げる方法」をお伝えします。また、「我が子や部下にどのように時間管理スキルを指導するか」についてもご紹介できればと思っています。子どもが社会に出るまでに身につけておきたい時間管理スキルや、苦手な仕事を先延ばししたり長期プロジェクトの計画がうまくいかない部下をどのようにマネジメントするかについても触れたいと思います。

時間を味方につけて、有意義な人生を送るためのヒントになれば幸いです。



中島 美鈴 (なかしま みすず) 先生

1978年福岡生まれ、臨床心理士。

九州大学大学院人間環境学府にて博士号を取得。

肥前精神医療センター、東京大学大学院総合文化研究科、福岡大学人文学部などの勤務を経て、現在は、肥前精神医療センター臨床研究部にて、成人期のADHDの時間管理プログラムの研究に従事する他、かなめクリニック、少年院や刑務所にてスーパーヴァイザーとして勤務。

主な著書に「ADHDタイプの大人のための時間管理ワークブック」(星和書店) など全29冊がある。

お問い合わせ先

第3回 日本うつ病リワーク協会年次大会山梨大会実行委員会

医療法人啓夏会 響ストレスケア～こころとからだの診療所 内

〒400-0124 山梨県甲斐市中下条1933-1-2F TEL: 055-267-8111 FAX: 055-267-0118

E-mail: utsurework20@amail.plala.or.jp URL: <https://utsu-rework3.secand.net>

