

10月10日は世界メンタルヘルスデー

Online Seminar  
オンラインセミナー

WORLD  
MENTAL  
HEALTH  
DAY



# 知っておきたい、 うつ病との向き合い方

参加無料

～誰もが当事者になりうるメンタルヘルス～

特定非営利活動法人日本医療政策機構(HGPI)、株式会社ベータトリップ、ルンドベック・ジャパン株式会社は、世界中がメンタルヘルス問題について考える10月10日の「世界メンタルヘルスデー」に合わせ、オンラインセミナーを開催いたします。

誰もが当事者になりうるメンタルヘルスの不調、特にうつ病について正しく理解しているでしょうか？

自らがうつ病になった場合はどうすればよいでしょうか？

家庭や職場、学校や地域で、家族・同僚・友人がうつ症状を抱えている場合、どのように接したらよいでしょうか？

また、受診した際に医師とどのようにコミュニケーションを取ったらよいでしょうか？

本オンラインセミナーでは、当事者、専門医をお迎えし、このような疑問にお答えする情報をお伝えします。

お気軽にご参加ください。

【日時】 2022年10月3日(月) 19:00-20:30

【場所】 オンライン開催 (Zoom)

プログラム

- 1 自身や周囲の人がうつ病かなと思ったら  
～うつ病の正しい理解と周囲の接し方、医師とのコミュニケーションの取り方～(仮)  
坪井 貴嗣 先生 杏林大学医学部 精神神経科学教室 准教授
- 2 うつ病と向き合うとは自分をよく知ること：  
当事者の立場から(仮)  
ゆま さん うつ病や生きづらさで苦しんでいる方の自助グループReOPA(レオパ) 代表
- 3 Q&Aセッション



**対象** 当事者の方、ご家族や関係者、メンタルヘルス問題に関心のある方、どなたでもご参加いただけます。

**視聴** 事前の申し込みが必要です。2次元コードからお申し込みください。お申し込みいただいた後、開催前日までに視聴用URLとパスワードをお送りします。

**共催** 日本医療政策機構(HGPI)、株式会社ベータトリップ、ルンドベック・ジャパン株式会社

**後援** 公益社団法人全国精神保健福祉会(みんなねっと)、特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構(COMHBO)、うつ病や生きづらさで苦しんでいる方の自助グループReOPA(レオパ)、一般社団法人日本うつ病センター、一般社団法人日本メンタルヘルス ピアサポート専門員研修機構、ピースマインド株式会社、デンマーク王国大使館