

講演抄録

『「心の健康」大切にしていますか?』

三豊総合病院心理臨床科 科長 三 好 史

世界一の長寿国である日本人の平均寿命は男性81才、女性87才、今後も伸びることが予想されるため「人生100年時代」はそう遠くないものとなりました。そんな時代においては、仕事や子育ての第一線から少し距離をとったからの生活が長く、若い頃のような「張り合い」や「やりがい」を感じにくく、気持ちが落ち込むことが増えるかもしれません。年齢を重ねるごとに「体の健康」を気にする方が増えますが、人生を有意義に過ごすためには「心の健康」も同じように大切であることを知っていますか?

今回は年齢を重ねることに伴う特有のストレス因とそのストレス因への対策方法について、皆さんにご紹介したいと思います。自分自身の心と体の変化について知り、ストレスと上手に付き合うことで、心身ともに健康な状態で充実した人生100年時代を迎えましょう。

ハイスタッフホール(観音寺市民会館) 案内図

観音寺市観音寺町甲1186-2 Tel 23-3939



第34回 健康教育講演会

すこやかに生きるために

— こころにもコンパスを —

第一部 講 演

『「心の健康」大切にしていますか?』

講師 三豊総合病院心理臨床科 科長
三 好 史

第二部 講 演

写真・録画・録音等禁止

『心豊かに生きるために
～心理カウンセラーからみた「ステキな老いたか」～』

講師 日本メンタルヘルス協会代表
衛 藤 信 之

とき 令和6年9月7日(土)
開場 午後1時30分
開会 午後2時 閉会 午後3時55分
ところ ハイスタッフホール 大ホール
(観音寺市民会館)
TEL. 0875(23)3939

主催／一般社団法人 三豊・観音寺市医師会
後援／香川県医師会・観音寺市・三豊市

ごあいさつ

平成元年に産声を上げました当医師会主催の健康教育講演会ですが、コロナ禍での中断はありました。多くの市民の方々のご参加を頂き、また、観音寺市、三豊市、その他関係諸機関のご後援のもと、地域住民の方々に、健康に関する情報をお伝えする三豊・観音寺市医師会の大きなイベントとして年1回開催してまいりました。講演会のテーマは一昨年が「脳」、特に考える、認知するという面にスポットを当てた講演会としたこともあり、昨年は、歳をとっても動ける体づくりを指そうということで、「体」、特に筋肉に焦点を当てた講演会を企画させて頂きました。多くの方々に脳の不思議さや、筋肉の大切さを実感して頂けたものと思います。一昨年、昨年と、頭、体をテーマとした講演会を開催してまいりましたので、今年は「心」をテーマとした講演会を企画することと致しました。メインテーマは、例年通り「豊かに生きるために」とし、サブテーマは、「ここにもコンパスを」をサブテーマと致しました。

講演会は例年通り、二部構成とし、第一部は三豊総合病院心理臨床科科長の三好 史先生に「心の健康」大切にしていますか?との内容でご講演頂きます。人生100年時代を迎える現在、仕事や子育てがひと段落した後の長い人生をどう生きていくかは大切なテーマです。先生には、加齢に伴うストレスへの対処法について分かりやすくお話し頂く予定です。

第二部は日本メンタルヘルス協会代表で、心理カウンセラーをされている衛藤信之先生に「豊かに生きるために~心理カウンセラーからみた「ステキな老いた」~」とのテーマでご講演を頂く予定です。先生は3名の教室からスタートして5万人の卒業生を輩出する日本最大級の心理スクールの代表をされておられます。また、多くの企業や行政機関でも精力的に講演活動をされておられます。今回の健康教育講演会では、先生自身のご経験と最新の心理学を融合させたわかりやすいお話を頂く予定です。先行きの見えない不透明な時代ではありますが、その中でも豊かに歳を重ねていくヒントが得られるものと思います。皆様お誘い合わせの上、ご来場頂けますよう、心よりお待ちしております。

一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

プログラム

開会挨拶(午後2時) 山地博文(三豊・観音寺市医師会 会長)

来賓挨拶

第I部 講演(午後2時10分~午後2時30分)

進行 山田大介(三豊・観音寺市医師会 副会長)

『心の健康』大切にしていますか?』

講師 三好史(三豊総合病院心理臨床科 科長)

司会 高石篤志(三豊・観音寺市医師会 副会長)

休憩(午後2時30分~午後2時45分)

第II部 講演(午後2時45分~午後3時45分)

進行 高島誓子(三豊・観音寺市医師会 監事)

『豊かに生きるために~心理カウンセラーからみた「ステキな老いた」~』

講師 衛藤信之(日本メンタルヘルス協会代表)

司会 山田大介(三豊・観音寺市医師会 副会長)

閉会謝辞(午後3時45分) 平林浩一(三豊・観音寺市医師会 副会長)

閉会(午後3時55分)

要約筆記 NPO法人香川県要約筆記サークルゆうあい

講師 心理カウンセラー / 公認心理師 衛藤信之紹介



【講演実績】

大阪ガス・東京ガス・東邦ガス・アシックス・パナソニック・ソニー・NEC・日産自動車・マツダ・トヨタ自動車・ダイハツ工業・本田技研工業・江崎グリコ・グンゼ・バンダイ・シャープ・キヤノン・クボタ・ANA・Johnson & Johnson・花王・大塚商会・NTTコムウェア・NTT東日本・NTT西日本・NTTビジネスアソシエ・NTTマーケティングアクト・日立製作所・鴻池組・鳳工業・鹿島建設・デンソー・大和ハウス工業・日本郵政グループ・ダイヤモンド社・船井総合研究所・東燃ゼネラル石油・SMBCコンサルティング・三菱UFJリサーチ&コンサルティング・富士通経営研修所・ヤナセ労働組合・ソニー生命保険・アフラック・ブルデンシャル生命保険・ジップラルタ生命保険・東京海上日動あんしん生命保険・ベルランド総合病院ほか、学校・教育関係や行政関係など多数

【主な著書】

- 『心時代の夜明け~本当の幸せを求めて~』(PHP研究所)
- 『上司の心理学 部下の心をつかみ、能力を高める』(ダイヤモンド社)
- 『イーグルに訊け ~インディアンに学ぶ人生哲学~』(飛鳥新社)
- 『マンガでわかる上司と部下の職場系心理学』(実業之日本社)
- 『マンガでわかる会社組織が蘇る!職場系心理学』(実業之日本社)
- 『幸せの引き出しを開ける こころのエステ』(サンマーク文庫)
- 『「ほんとうの幸せ」の見つけ方』(サンマーク文庫)
- 『こころの羅針盤(コンパス) 人生を迷わないために…』(毎日新聞出版)