

## セルフ・ケアに活かす自律訓練法

2019 年度厚生労働省のデータによると日本でうつ病や躁うつ病などの気分障害で治療中の患者数は推定で 120 万人いると考えられています。また、うつ病により多くの方が自殺していると考えられており、自殺やうつ病によって、単年度で 2.7 兆円もの経済損失が発生していると推計されています。

このような背景において、うつ病の治療と同時に発症の予防が重要になっているが、セルフ・ケアという考えです。セルフ・ケアとは、我々が自分自身でストレスに気づき、ストレスに対処するための知識、方法を習得しそれを実施していく方法の一つで、具体的には十分な水分を摂ること、十分な食事を摂ることといった生命維持に関わる事柄から、睡眠と活動の時間のバランスを取り十分な休息を取ること、人と適度につながり社会活動を行うことといった事柄などがあります。

このセルフ・ケアに関連する心理療法として自律訓練法が挙げられます。自律訓練法はドイツの精神医学者シュルツによって創始された心理療法で、リラクゼーション法としても活用されています。今回の公開講座は、セルフ・ケアの一つとして自律訓練法の標準練習の一部を実戦形式で練習を行います。

※タイトル、講師、講演内容は一部変更となる場合がございます。

インターネットからのお申込みが可能です。

※終了しました

## 開催概要

日時

**2021 年 8 月 7 日（土） 10:00～11:00（予定）**

場所

人間総合科学大学より映像配信(YouTube)

時間割	タイトル・講演内容
10:00～10:05	開会挨拶
10:05～10:55	～講演～ セルフ・ケアに活かす自律訓練法
10:55～11:00	閉会挨拶

※講演テーマ・内容は一部変更となる場合がございます。

## 講師

人間総合科学大学 人間科学部助教 : 吉田 昌宏

## 受講料

無料

## 申込み要領

※終了しました

### 第45回 生涯学習 公開講座

# セルフ・ケアに活かす 自律訓練法

2019年度厚生労働省のデータによると日本でうつ病や躁うつ病などの気分障害で治療中の患者数は推定で120万人いると考えられています。また、うつ病により多くの方が自殺していると考えられており、自殺やうつ病によって、単年度で2.7兆円もの経済損失が発生していると推計されています。

このような背景において、うつ病の治療と同時に発症の予防が重要になってきており、その予防に効果があるのがセルフ・ケアです。セルフ・ケアとは、我々が自分自身でストレスに気づき、ストレスに対処するための知識、方法を習得しそれを実施していく方法の一つで、具体的には十分な水分を摂ること、十分な食事を摂ることといった生命維持に関わる事柄から、睡眠と活動の時間のバランスを取り十分な休息を取ること、人と適度につながり社会活動を行うことといった事柄などがあります。

このセルフ・ケアに関連する心理療法として自律訓練法が挙げられます。自律訓練法はドイツの精神医学者シュルツによって創始された心理療法で、リラクゼーション法としても活用されています。今回の公開講座は、セルフ・ケアの一つとして自律訓練法の標準練習の一部を実践形式で練習を行います。



# 2021.8.7 (土) 10:00 ~ 11:00

**場所** 人間総合科学大学より  
映像配信 (YouTube)

**講師** 吉田 昌宏 先生  
人間総合科学大学 人間科学部助教

**申込方法**  
本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。

**応募フォーム** <https://www.human.ac.jp/forms/index.php?id=281>  
右のQRコードからも簡単にアクセスできます。

**メールアドレス** [records@human.ac.jp](mailto:records@human.ac.jp)



■主催：人間総合科学大学 ■経費：日本心身健康科学会・埼玉まなびいプロジェクト ■後援：蓮田市・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稲田医療学園  
**人間総合科学大学**

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/>

■人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科・健康栄養学科 心身健康科学科 (通信制) ■保健医療学部 看護学科 リハビリテーション学科 (理学療法士専攻・福祉器具学専攻)

**お問い合わせ**  
**048-749-6111**  
[records@human.ac.jp](mailto:records@human.ac.jp)