

# ネガティブ思考との上手な付き合い方

主催 星の子倶楽部 (NPO 法人アスペ・エルデの会正会員団体)  
共催 NPO 法人 アスペ・エルデの会  
後援 JDD ネット (日本発達障害者ネットワーク)

\* \* \* \* \*

## 子育てをされていて 落ち込むことってありませんか？

『もう…嫌になる。どうして、私ばかりこうなるの？』 落ち込む気持ちは、私たち誰もが持つ感情の一つです。そして、落ち込んだ時には、どこからともなく、嫌な考えが浮かんできます。この落ち込み気分と嫌な思考が止めどなく起きてしまう状態が、抑うつ状態であり、それがさらに悪化するとうつ病になります。現在、約3割の人が抑うつ状態にあると言われており、この10年でうつ病を患う人は倍増しています。しかし、落ち込みは誰もが持つ感情ではありますが、すべての人がうつ病に陥るわけではありません。なぜでしょう？ 近年の研究で、そのカギは、落ち込み気分や嫌な考えとの付き合い方にあることが明らかとなりました。この講座では、抑うつやうつ病治療の研究知見を紹介しつつ、日々の生活に応用できる落ち込み気分や嫌な思考との上手な付き合い方を紹介していきます。

【日 時】 平成26年10月5日(日) 13:30~15:30 (受付開始13:10~)

【場 所】 西尾市文化会館 202・203 会議室

西尾市山下町泡原 30 番地

TEL 0563-54-5855 (代表)

※会場へのお問合せはご遠慮ください

【講 師】 村山恭朗先生 浜松医科大学子どものこころの発達研究センター特任助教

【対 象】 発達が気になるお子さんをお持ちの保護者

【定 員】 50名 (先着順)

【参加費】 正会員 無料、 賛助会員 1,000 円、 一般 2,000 円

【申込方法】 ホームページからお申し込みください。 <http://www.as-japan.jp/seminar/201>

【申込期間】 9月1日~9月30日

【お問合せ】 星の子倶楽部 [hosinoko912@as-japan.jp](mailto:hosinoko912@as-japan.jp)

【会場へのアクセス】

名鉄西尾駅から徒歩 20 分

六万石くるりんバス市街地線右回りコース 13 分

※バスの本数が少ないため会場へはお車でお越しいただくと便利です。



次回の星の子倶楽部の茶話会は11月です。