



令和6年度 女性のこころの健康づくり講演会

女性のうつ病とメンタルヘルス

～いきいきと健やかに生きるために～



女性のうつ病とその治療や対処法について、また、健やかに生きるためのストレスケアや生活習慣について、女性の精神科医師がわかりやすくお話しします。



※男性もご参加
いただけます



【日時】 令和6年9月12日(木)14:00～16:00

【会場】 Zoomウェビナーによるオンライン開催
※参加者のマイク、ビデオは自動的にオフとなり、
参加者間における名前の共有もない開催方式です。

【定員】 先着50名(市内在住・在勤・在学の方)
参加費無料

【申込】 9月2日(月)までに電子申請でお申し込み
ください。

千葉市 電子申請 



講師 精神科医師 平島 奈津子氏



日本うつ病センター六番町メンタルクリニック医師、医学博士、精神保健指定医、日本精神神経学会
精神科専門医・指導医、公認心理師

【著書】「不安のありか～”私”を理解するための精神分析のエッセンス」日本評論社「女性のうつ病が
わかる本」上島国利監修、平島奈津子編著 法研「〈効果的〉な精神科面接～力動的に診るとい
うこと」金剛出版 他多数



【お問合せ】 千葉市保健福祉局高齢障害部 精神保健福祉課
TEL:043-238-9980 FAX:043-238-9991