



## JDC メンタルヘルス セミナー

主催:一般社団法人 日本うつ病センター( JDC )  
令和7年度東京都地域自殺対策強化補助事業(若年層対策事業) 採択

事前申込制

定員 500名

視聴無料

wifi オンライン開催

# こころの SOSに気づく — いのちを守るつながりの力 —

2026.1/31(土)

13:00-14:00

ネット・ゲーム依存の現状と対応

樋口 進氏

独立行政法人国立病院機構  
久里浜医療センター 名誉院長・顧問



14:00-15:00

メディアと自殺予防の理解  
～有名人の死と  
SNS時代の反応を手掛かりに～

高橋 あすみ氏

北星学園大学社会福祉学部心理学科  
専任講師



2026.2/7(土)

13:00-14:00

職場での若年社員に対する  
メンタルヘルスケア

山本 愛氏

湘南労働衛生コンサルタント事務所  
(一社)日本うつ病センター 上席研究員



14:00-15:00

こころとからだのつらさを  
軽くする認知行動療法  
～自殺予防への活用～

藤澤 大介氏

国立がん研究センターがん対策研究所 部長  
慶應義塾大学医学部 客員教授



2026.2/28(土)

13:00-15:00

大学から職場への移行期を支える  
～若者のメンタルヘルス一次予防と  
集団認知行動療法(CBGT)の実践～

集団認知行動療法研究会  
一次予防ワーキンググループ

酒井 佳永氏

跡見学園女子大学

荒木 美里氏

ウェルビー株式会社 事業開発部アライアンス課

田村 隆氏

MBK Wellness 株式会社

平村 真紀子氏

藤沢病院



司会 神庭 重信氏

(一社)日本うつ病センター 理事長  
九州大学 名誉教授



司会 田中 克俊氏

(一社)日本うつ病センター 代表理事  
北里大学大学院  
医療系研究科産業精神保健学 教授



司会 神庭 重信氏

(一社)日本うつ病センター 理事長  
九州大学 名誉教授



お申込み

<https://forms.gle/R3jYK5s8ebqKdHbc7>



締切日

2026年1月16日(金)18:00まで



くわしい参加方法は  
裏面をご覧ください



## JDC メンタルヘルスセミナー

一般社団法人日本うつ病センター（JDC）では、メンタルヘルス支援に携わる方々や一般の方々を対象に、自殺予防やうつ病をはじめとする精神疾患への理解を深めるためのセミナーを毎年開催しております。メンタルヘルスに関連する幅広いトピックを取り上げ、各分野で活躍する専門家をお迎えし、ご講演いただきます。



本セミナーは、  
**ZOOM（ズーム）ウェビナー** オンライン  
講演会システム を使用します。  
パソコン、スマートフォン、タブレット から ご参加いただけます。

下記の URL または QRコード から お申込みください。

<https://forms.gle/R3jYKSs8ebqKdHbc7>



締切日 2026年1月16日(金) 18:00まで

お申込み

お申込み後、改めて **ZOOMウェビナーへの事前登録が必要** です。

2026年1月21日(水)に登録用の URL をお送りしますので、必要事項を  
ご入力の上、ご登録ください。

「登録確認メール」が届きましたら、参加手続きは完了です。

当日の  
参加方法

ZOOM から届いた「登録確認メール」に記載された  
【ウェビナーに参加】から お入りください。



- 開始 10 分前から接続可能です。
- 講演の内容についての質問は、ZOOM の「Q&A」機能からお願ひいたします。
- 治療内容など個人的な質問についてはお答えできません。また、時間の都合上、すべての質問にお答えできない場合があります。あらかじめご了承ください。



録画の配信はございません。

後日、当センターの HP に動画をアップロード  
する予定です。（開催後 1~2 ヶ月後を予定）

くわしい情報は

ホームページをご覧ください

日本うつ病センター（JDC）ホームページ

<https://www.jcptd.jp/>



—— ホームページでは過去のセミナー情報も掲載しております。ぜひご覧ください。 ——



Japan Depression Center (JDC)  
一般社団法人 日本うつ病センター



03-6256-8411  
(月・水・木 12:00~17:30)



webinar@jcptd.jp



〒160-0017  
東京都新宿区左門町2-6  
ワコールビル4階