

# 高齢者の不安・うつ・孤独

～しなやかな心を取り戻す～

今年度は「高齢者の不安・うつ・孤独」をテーマに、本学臨床心理学部教授の新村秀人がお話しいたします。

現在、日本人の人口全体に占める65歳以上の割合は過去最高となっています。高齢者は、喪失に関連した様々なストレスを感じる人が多いことから、うつ状態になりやすいと考えられます。

こうした高齢者の不安・うつ・孤独への対処や予防について、「しなやかな心」をキーワードに、一緒に学んでいきたいと思ひます。

**日時** 2025年1月15日(水) 18:30～20:30

**講師** 新村 秀人 (本学臨床心理学部教授)

**概要** 高齢者のメンタルヘルス不調・危機として、不安、うつ（気分の落ち込み・意欲低下）、孤独（さびしさ）があります。  
不安・うつ・孤独にどう対処して折り合っていくとよいのか、不調を予防するにはどうすればよいのか、「しなやかな心」をキーワードに、一緒に考えたいと思ひます。

**開催形式** ZOOMによるオンライン開催

\* ZOOMのURL、ミーティングID、パスコードはお申込後にお知らせします。

**申し込み方法** 参加申込みは、下記申込みフォームより受け付けております（大正大学カウンセリング研究所のHP[Information]からもお申込みいただけます）。

<https://forms.gle/zzjmEDR92DhPUJgP6>



**申込期間：11月11日(月)～12月9日(月)**

※定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

- \* 後日、申込みフォームでお知らせいただいたメールアドレス宛に、当日ご利用いただくZOOM情報（URL、ミーティングID、パスコード等）をお送りいたします。
- \* お申込の際にいただいた個人情報は厳正に取り扱い、地域精神保健研修会の目的以外には使用いたしません。

定員

**80名程度**

参加費

**無 料**

問い合わせ先

**大正大学カウンセリング研究所**

〒170-8470 東京都豊島区西巣鴨3-20-1 TEL.03-5394-3035 FAX.03-5394-3041  
研修会担当：切金、竹内 E-mail: cou-moushikomi@mail.tais.ac.jp

**【後援】豊島区**