

# 痛み診療における ポジティブサイコロジーの応用

日時 2019年1月10日(木) 18:00~20:00

会場 関西医科大学(学舎)4階 中会議室

〒573-1191 大阪府枚方市新町2丁目5-1  
TEL: 072-804-0101 (代表)

URI: <http://www.kmu.ac.jp/hirakata/>

慢性痛診療と健康生成論(サルートジェネシス) 18:00~

関西医科大学心療内科学講座 診療講師 水野 泰行 先生

ウェルビーイング手法の実践講座 18:30~

龍谷大学保健管理センター 教授

龍谷大学短期大学部 教授 須賀英道 先生

講演会終了後、近隣の店で懇親会(有料)を予定しております。

申し込み方法: ①お名前 ②所属 ③職種 ④懇親会参加の有無を、  
[shikatac@hirakata.kmu.ac.jp](mailto:shikatac@hirakata.kmu.ac.jp) (担当: 四方) までメールでご連絡ください

主催: 関西医科大学心療内科学講座

厚生労働省慢性疼痛診療体制構築モデル事業

## ウェルビーイング手法の実践講座

講師：須賀英道（龍谷大学短期大学部）

### 概要

最近、メンタルの不調を感じる人が増え、現代社会にストレス負荷が多いことが指摘されています。しかし、ここには自分の状況の受け止め方も関係しています。問題を抱えて行き詰った状況にある時の考え方として、多くは自分の問題点を解決するという問題解決手法で、義務的イメージから取り組んでいる時に気分の落ち込みや不安も生じます。こうしたリスクマネジメント視点からの問題解決手法は、日本の行政や教育、医療では最優先に用いられています。では、ほかに有効な手段はないのでしょうか？ウェルビーイング思考です。どのように過ごせば自分の人生・生活が良くなるのかといったイメージングです。何が良くなるのでしょうか？まずは、そのことに気づくことが必要です。さらに、良くなることは1つのことに限られてはいません。そして、その状況を肯定的に自己評価することで、次から次へと主観的に拡大意識され、ワクワクした気分の向上に至ります。この気分の向上が状況改善のモチベーションへと繋がり、行動変容への結果となるのです。そして、この結果への達成感から次へのモチベーションといったサイクルが形成されるのです。こうした状況の改善手法は、ウェルビーイング手法ともいい、健康増進に大きな効果があります。この講座では、みなさまの日常生活の中で気軽に取り組める具体的な手法をご紹介します、実践しながら身につけて頂きます。みなさんの対人関係の向上や生き甲斐のある人生への方向付けにもきっと気づきます。是非、ご参加下さい。

ここで学ばれたウェルビーイング手法を、みなさんの職場、地域、家庭などで応用することによって、その環境がワクワク楽しい状況に大きく変わります。周りの方にもご紹介して広げていきましょう。

### 講師プロフィール

宮崎医科大学医学部卒業、京都大学医学部精神医学講座講師、龍谷大学保健管理センター教授、龍谷大学短期大学部教授。2007年日本うつ病学会第2回学会奨励賞、日本ポジティブサイコロジー医学会理事。専門：ポジティブ心理学に基づくメンタルヘルス教育、ポジティブ心理学による精神療法、非定型精神病的診断と精神病理。主な著書：『統合失調感情障害—DSM-5による統合失調感情障害の診断的位置づけ』（中山書店）、『ちょびヒゲ診療日記-京都編』（静岡学術出版社）、ポジティブ指向のための実践ガイドブッカー幸せはあなたのまわりにある（金剛出版）、うつ病診療における精神療法：10分間で何ができるか（星和書店）など。