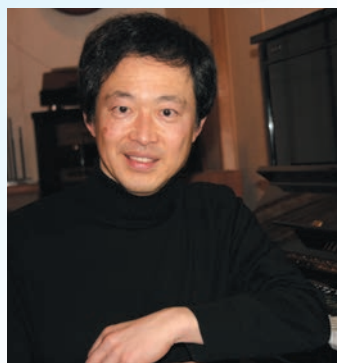


うつにならない 音楽を生きる力に



津久井 要
(つくい かなめ)

横浜労災病院心療内科部長、精神科部長



板倉康太郎
(いたくら こうたろう)

内科板倉医院院長(岩手県奥州市)



板東 浩
(ばんどう ひろし)

きたじま田岡病院 / 徳島大学

音楽に触れ感動する心を持つことで日々を豊かに過ごしましょう。

日時 2015年6月27日 土 16:20～18:30
(開場16:00)

会場 タワーホール船堀 大ホール

「新宿」駅から本八幡方面へ30分、都営新宿線「船堀」駅徒歩1分

■第56回日本心身医学会総会ならびに学術講演会会長 / 村上正人

国際医療福祉大学教授・山王病院心療内科部長、日本大学医学部附属板橋病院心療内科客員教授
公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター附属ストレス科学研究所運営委員

■司会 / 山本晴義 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長
公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター附属ストレス科学研究所運営委員

■ハープ・ヴィオラ演奏 / 坂本久子、中山良夫(さち臨床心理研究所)

プログラム (演者によるピアノ演奏付き)

■開会挨拶 / 児玉昌久 早稲田大学名誉教授 公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター理事

講演 1 音楽のもつちから The power of music

津久井 要
(横浜労災病院心療内科部長、精神科部長)

講演 2 映画音楽とスタンダードジャズにみられる
悲嘆、鼓舞、希望。～私自身を救ったジャズピアノ

板倉康太郎
(内科板倉医院院長)

講演 3 音楽の力(The Power of Music)を
うつ予防に ～上手に音楽を活用し、日々を健やかに過ごそう～

板東 浩
(きたじま田岡病院 / 徳島大学)

■パネルディスカッション

■会長挨拶ならびに閉会の辞 村上正人

参加無料
先着700名
お申し込み不要

本講座の趣旨・ねらい

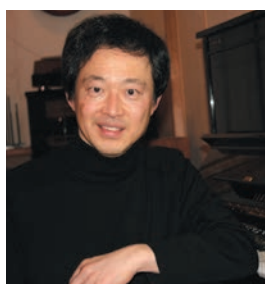
音楽は、軽度のうつ病、神経症、心身症、不定愁訴に効果があることがわかっています。好きな音楽を聴いているうちに、こころのもやもやが晴れ、頭がすっきりした、こんな経験はありませんか。音楽を聴いてくつろぐ、元気が出る、すぐに入眠できるなどの効用を感じている人は決して少なくないと思います。音楽は、人間の生活の一部となっています。

今回の市民公開講座では、ベテランの内科・心療内科医であり、かつ音楽に造詣が深く演奏家としても活躍されている三人の先生に、音楽との出会い、音楽の効用などについて、演奏を交えて語っていただきます。

音楽がこころの安定や発揚、緊張の緩和に期待している人にとって、音楽を十分に活用する事により、心の健康管理に役立つことでありましょう。また、入眠しやすくなる曲、気分を明るくする曲、くつろげる曲も自分で選択して使い分けるとよいでしょう。リラックス効果や集中力のアップを図るなど、健康づくりや医療などでもつかわれるようになりました。三人の先生方の講演（体験談）と演奏が、多くの方々の「うつにならない 音楽を生きる力に」つながることを期待します。

司会 山本晴義（横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長）

演者プロフィール



津久井 要（つくい かなめ）

横浜労災病院心療内科部長、精神科部長

■専門領域／心身医学、産業精神保健

東北大学医学部医学科卒業、医学博士。いわき市立総合磐城共立病院内科、東京大学医学部附属病院分院心療内科、東京都立駒込病院心身医療科、横浜労災病院心療内科及び海外勤務健康管理センター、を経て横浜労災病院心療内科部長（現職）。日本心療内科学会評議員、日本心身医学会代議員、日本産業精神保健学会常任理事。

著書に『心療内科クルーズ診療科』（星和書店）、『思春期心身症の臨床』（医薬ジャーナル社）、『多文化間精神医学の潮流』（診療新社）他。



板倉康太郎（いたくら こうたろう）

内科板倉医院院長（岩手県奥州市）

■専門領域／心身医学、呼吸器内科、内科

岩手医科大学医学部卒業、同第3内科医学研究科大学院。北上済生会病院内科、水沢市国保総合水沢病院内科呼吸器科長・心療内科長・診療内科部長を兼任し、岩手県奥州市で内科板倉医院（呼吸器科、心療内科、内科）を開院。

日本心身医学会心身医療専門医、心療内科専門医、呼吸器内科専門医



板東 浩（ばんどう ひろし）

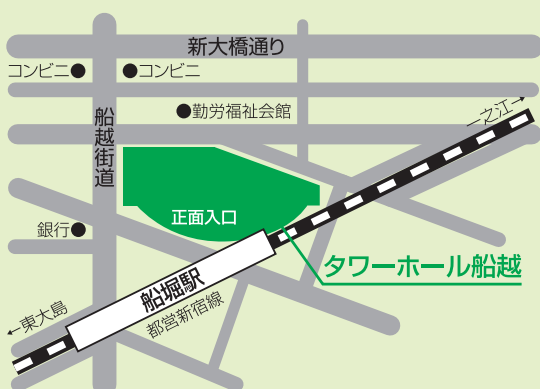
きたじま田岡病院／徳島大学

■専門領域／抗加齢医学、プライマリ・ケア（PC）、音楽療法、生活習慣病

徳島大学卒業。ECFMG資格を取得し米国で臨床研修。

米国内科学会上級医・ボランティア賞受賞（2011）、日本PC連合学会理事、日本心療内科学会評議員。日本音楽療学会評議員・四国支部長・第9回学術大会長（2009）、第3回 ヨーロッパ国際ピアノコンクールin Japan銀賞（2012）。

著書に「Dr.板東の音楽療法シリーズ 心理編」、「音の不思議!? ピアノの不思議」、「カラオケの魅力ー医学と音楽療法の視点から」、「肥満脱出大作戦」、「糖質制限の実践法」、他、著書30冊以上、印刷物1500点以上。



「都営新宿線」船堀駅から徒歩約1分、駅前すぐの会場です。

■新宿駅より「都営新宿線」にて本八幡方面へ約30分。船堀駅下車、徒歩約1分。

■東京駅より「JR総武快速線」馬喰町駅にて乗換。馬喰横山駅から「都営新宿線」で船堀駅下車、徒歩約1分。

会場のタワーホール船堀は、無料のタワー展望室を備えています。

高さ115mの展望室からは、都内全域が一望できる360°の大パノラマがお楽しみいただけます。（運行時間：午前9時～午後9時30分）