

# 子どものメンタルヘルス ～生活リズムで何が変わるのか～



**参加費無料**

対象：大人の方

2024.9.28(土)

14:00～15:40

(13:30 受付開始)

## 講師

熊本大学保健センター  
助教

**長岡 舞子**



### プロフィール

熊本大学保健センター助教として大学生の精神科診療に従事。年間のべ 760 人の大学生、のべ 200 名の中高生の診察を行っている。生活リズムの改善による不安、抑うつ症状の軽減、登校支援、留学生のメンタルヘルス支援を行ってきた。この経験をもとに、時間管理、優先順位の観点にもとづく『生活リズム手帳』を作成。令和6年3月より配布開始(熊本大学保健センターのHPでダウンロード可能)。学会発表や論文執筆などにも精力的に取り組む。2007年精神科治療学賞受賞。

### 資格

医師、子供のこころ専門医、精神科専門医・指導医、精神保健指定医、公衆衛生修士

### 経歴

宮崎大学医学部卒業、Graduate Medical education Physician observer ship Rotating Residents Programにて自閉症発達障害センター(アメリカ)で研修。ジョンズホプキンス大学公衆衛生大学院修了。

## プログラム

- 14:00** 生活リズムの乱れによる精神症状、事例を提示し、生活リズムによる児童青年期の不定愁訴、生活リズムの改善の方法、早寝早起きのための工夫、それにより何が変わっていくのかについて講演。
- 15:00** ワークショップ 参加者(子ども)の生活リズム表を作成
- 15:20** 子どもの生活リズムへの質疑応答
- 15:40** 終了

## 会場案内

### 水前寺共済会館グレースシア

熊本市中央区水前寺 1-33-18

※駐車場は限りがありますのでご了承ください。

## 申込方法

- ・ Google フォーム
- ・ 電話
- ・ FAX
- ・ メール

いずれかの方法で、氏名・電話番号(メールアドレス)・校区を明記の上、お申し込みください。

Google フォーム



## 申込・問合せ先

TEL.090-3606-2646 FAX.096-363-1185

メール: hbc.kyouninkai@gmail.com

託麻原校区青少年健全育成協議会 三浦

主催：託麻原校区青少年健全育成協議会 後援：託麻原小学校 PTA