

大学生向けこころといのちの講演会

悩んであたりまえ～目指せ！ ありのままマイスター～

日時 平成 28 年 3 月 24 日（木曜日） 14 時～17 時 30 分
会場 東洋大学白山キャンパス 2 号館 16 階スカイホール



次第

14 時～

開会挨拶 東京都福祉保健局保健政策部長 上田 隆
東洋大学社会学部社会福祉学科准教授 加山 弾

第 1 部 講演

石井綾華氏（NPO 法人 Light Ring.代表理事）
自殺うつ予防～若者が若者を支える仕組みづくり～

大野 裕氏（一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長）
こころを元気にする、「こころのスキルアップ・トレーニング」

～ 休憩 ～

15 時 30 分～

第 2 部 学生によるワークショップ

参加は学生の方のみになりますが、一般の方は話し合いの状況、発表、講評をお聞きください。



ミールくん
オランダ語で蟻。見守る（ミール）
という意味も込めています。

講師プロフィール

石井綾華（いしいあやか）氏 精神保健福祉士、NPO 法人 Light Ring.代表理事
2010 年 1 月 こころの病予防プロジェクト a.light 設立
2011 年 4 月～悩み相談にのる友人や恋人など若者を支えるソーシャルサポート事業開始
2012 年 2 月 法人化につき団体名称変更、NPO 法人 Light Ring.設立登記
新宿区自殺総合対策会議若者支援専門部会専門委員
港区自殺対策関係機関連絡会委員

大野 裕（おおのゆたか）氏 精神科医、（一社）認知行動療法研修開発センター理事長
1978 年 慶応義塾大学医学部卒業、コーネル大学・ペンシルバニア大学医学部留学
2002 年 慶応義塾大学教授（保健管理センター）
2011 年 6 月 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター長
2015 年 4 月 同センター顧問 一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長
新宿区自殺総合対策会議若者支援専門部会専門委員