

報道取材情報（沼津市）

令和2年2月3日（月）発表

名称等 講演会「脳からストレスを消す『セロトニン生活』」を
開催します！

実施日時 令和2年3月8日（日曜日） 13時30分～15時

場 所 サンウェルぬまづ 4階 多目的ホール

担 当 市民福祉部 健康づくり課

直通 055-951-3480 内線 5352

1 概要

3月の自殺対策強化月間の一環として、こころの健康づくりを推進するため、ストレスケアに関する講演会を開催します。

2 内容

「セロトニン」とは脳の神経伝達物質のひとつで、自律神経を整え精神の安定や安心感を高める働きがあることから、ストレス緩和の効果やこころの健康に大きな影響を及ぼします。また、癒しや活力をもたらすことから「しあわせホルモン」とも呼ばれています。講演会では「セロトニン」に注目したストレスケアについて、最新脳科学の見地からお伝えします。

講師：有田秀穂（東邦大学医学部名誉教授）

セロトニン研究の第一人者

NHK「あさイチ」「クローズアップ現代」等のメディア出演、著書多数

対象：どなたでも

定員：150人

参加費：無料

申込み：沼津市健康づくり課（055-951-3480）まで電話で

3 目的

3月は進級や進学、職場の異動、退職等で環境が変わる人も多く、また年度末ならではの忙しさも加わって、普段よりもストレスをため込みやすい時期でもあります。

ストレスとの上手な付き合い方やコツを理解することで、自身のストレスケアや、こころの健康づくりに関心を持っていただくきっかけづくりを提供します。

4 影響・効果

ストレスとの上手な付き合い方を知ることで、悩みの深刻化や不眠、うつ病等の不調を防ぐことができ、心身ともに安定した生活を送ることが期待できます。

5 その他

沼津市では年間約40人弱の命が自殺によって失われており、自殺死亡率は全国や県よりも高い状況が続いています。また、平成30年に実施した「沼津市民こころの健康と自殺対策に関する意識調査」結果によると、約半数（53.3%）がストレスを抱えていると回答しています。