

精神疾患を経験している若者たち生活習慣病にかかりやすく、寿命が約20年短いことが分かってきました。

第1回HeALワークショップではメンタルヘルスと身体的健康にかかわる人に広く集まっていただき、新しいコラボレーションのスタートを切ることが出来ました。

今回は「体を動かす」ことを中心に、今私たちができることを皆で考える機会にします。メンタルヘルスと身体的健康に興味のある多くの人にお声かけください。新しいチカラ歓迎です。お待ちしております。

## 第2回 HeAL ワークショップ

# “カラダをうごかす”

【日時】12月12日(土) 13:30~16:30

【会場】日本財団ビル2階会議室1~4



前回と  
開催場所が  
異なります!  
ご注意を  
!

東京メトロ虎ノ門駅・溜池山王駅・国会議事堂駅より徒歩5分

### 【プログラム】

第1部 スピーチセッション  
「かっこよく健康になろう」

第2部 グループワーク  
「私たちが『動きだす』ために」

当日御参加いただいた方にはもれなくHeALJapan バッジを差し上げます。奮ってご参加ください。



参加をご希望の方は会場入館手続きの必要があるため

12/6までに事務局 (kanazawa-mr@igakuken.or.jp)へ必ずお知らせください。

前回に引き続き御参加される方は、これまで参加されていない方をお一人以上お誘いの上御参加ください!

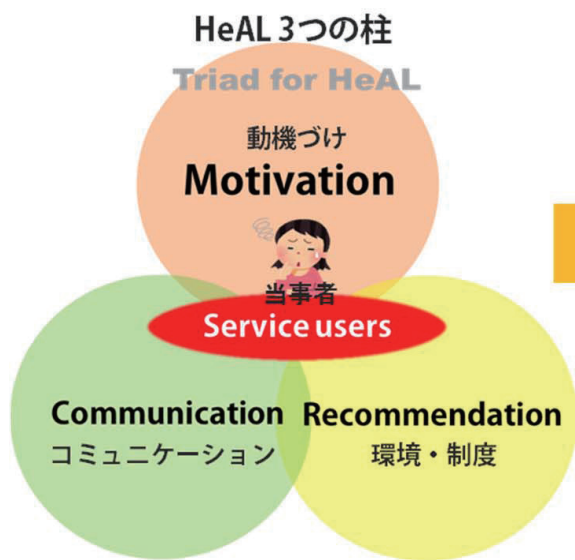


HeAL  
JAPAN  
Initiative

ワークショップ

できることから  
はじめよう。

~精神疾患を持つ人の  
身体的健康支援~



## プログラム詳細 (予定)

総合司会 黒川常治さん 社会福祉法人巣立ち会ピアスタッフ・うつ病当事者  
熊倉陽介さん 東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専攻 精神科医

オープニング 13:30～13:45

HeAL : Healthy Active Livesの理念

西田淳志さん 東京都医学総合研究所 心の健康プロジェクト

HeALの啓発活動 考える人を増やすバッジ、作りました

小原希美さん 東京大学医学部附属病院 管理栄養士

第一部：スピーチセッション13:45～14:30

かっこよく健康になろう ～知的障がいを持つ人の身体的健康支援～

増田理恵さん 東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専

保健師精神障がい者によるフットサル活動について

Jリーグクラブチームとのコラボレーション

井上秀之さん 医療法人睦み会 城西病院 精神科医

私たち市民にできること ～声かけからはじまるウェルビーイングな街、世田谷～

光岡明子さん 世田谷区民 (こころの健康を考える区民会議メンバー)

Coffee Break

第二部：グループワーク14:40～

私たちが『動きだす』ために

～ 運動したほうがいいのはわかっているんだ。でもね… ～

ファシリテーター 山崎修道さん 東京都医学総合研究所 心の健康プロジェクト

青野悦子さん 東京都立松沢病院看護師

当事者の経験から 黒川常治さん

グループワークセッション

精神疾患を持つ人の運動・身体活動の増進のために、私ができること

総合討論クロージング16:25～

HeAL研究班からの報告 / 今後の活動について 熊倉陽介さん

### HeAL (Healthy Active Lives) 宣言とは？

精神疾患の治療を受ける若者が、こころもからだも、元気に、生き生きと暮らすこと  
[Healthy Active Lives] を支援する国際共同声明です。

日本でも2014年11月からHeAL Japan Initiativeがスタートしました。

<http://healjapan.info/index.html>

HeAL Japan Initiative

検索

