

うつ (日本うつ病学会)

---

プログラム

ワークショップ1～6



## うつワークショップ1

現地

ライブ

## 看護師のためのマインドフルネス研修会

2022年7月16日(土) 10:00～12:00

第3会場「1F 小ホール」

コーディネーター 佐藤 寧子 慶應義塾大学SFC研究所

## 【趣旨・狙い】

うつ病の再発・再燃予防としてマインドフルネスに基づく認知療法（MBCT）が実証され、我が国においても、病院やデイケア、リワークプログラムなどでも広がりを見せています。今この瞬間瞬間をそのまま認め、判断しない練習は、セルフケアであり、看護との親和性が高いと思われます。治療的に用いるためには訓練が必要ですが、マインドフルネスは、ストレスの最も高い職業である医療者、看護師のセルフケアにもなり、またそれが患者さんとの相互作用にもいきてきます。マインドフルネスの大事な要素である判断しない・評価しないことは、自分自身に行う練習で、コンパッションが育ち、対象となる人への姿勢となって、ともにある、質の高いケアへ繋がるからです。

マインドフルネスは、体験を通して理解し体現されるものです。うつ病患者さんへ行われているマインドフルネスを頭で理解するだけでなく、体験しながら、うつ病看護にどう活かせるか、考えていきたいと思えます。

## 座長

佐藤 寧子 慶應義塾大学SFC研究所  
野末 聖香 慶應義塾大学看護医療学部

## 演者

秋山 美紀 埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科  
緑川 綾 東京慈恵会医科大学 / 東邦大学看護学部  
佐藤 寧子 慶應義塾大学SFC研究所

## うつワークショップ2

現地のみ

### 自殺対策委員会 研修会

2022年7月16日(土) 14:20～16:50

第3会場「1F 小ホール」

コーディネーター 河西 千秋 札幌医科大学医学部神経精神医学講座

#### 【趣旨・狙い】

自殺の予防、そして自殺の後に遺された人へのケアは、精神科、心理臨床、ないしは対人支援業務の中で重要な領域です。また、不意に生じた自殺事故等のメンタルヘルス事故後の対応は、職場における業務管理や労務管理、リスク管理上の課題でもあります。本研修会は、自殺事故後に生じるさまざまな課題を提示し、事故に遭遇した人、事故後に遺された人の反応と心理についてケース・スタディなどを通して学びます。そして、課題解決について、複数の観点からその方法論について学習します。

座長 河西 千秋 札幌医科大学医学部神経精神医学講座

講師・ファシリテーター 河西 千秋 札幌医科大学医学部神経精神医学講座  
小山 達也 聖路加国際大学大学院博士後期課程  
津山 雄亮 札幌医科大学医学部神経精神医学講座

# うつワークショップ3

## 日本うつ病看護ガイドライン研修会

現地

ライブ

2022年7月16日(土) 14:20～17:20

第4会場「3F 302+303」

## コーディネーター

岡田 佳詠

国際医療福祉大学成田看護学部

香月 富士日

名古屋市立大学大学院看護学研究科・看護学部

## 【趣旨・狙い】

日本うつ病学会は、「うつ病看護ガイドライン」を作成・公表しています。昨年に引き続き、うつ病看護ガイドラインを実践の場で活用していただくために、看護職（看護師・保健師・助産師）を対象としたうつ病看護研修会を企画しました。うつ病看護の基本やうつ病看護で活用する技術などの講義と事例検討を通して、うつ病看護のポイントを理解し、ガイドラインを実践の場で活用する視点や方法を学ぶ機会にしたいと思います。また参加者の皆様からガイドラインの課題や使い勝手などについてフィードバックをいただき、ガイドラインの更新に活かしたいと考えています。

## 座長

岡田 佳詠

国際医療福祉大学成田看護学部

香月 富士日

名古屋市立大学大学院看護学研究科・看護学部

## 演者

## 1. うつ病看護の原則とアセスメント

野末 聖香

慶應義塾大学看護医療学部

## 2. 重症度に応じたうつ病看護

河野 佐代子

慶應義塾大学病院看護部・医療連携推進部

## 3. 介入技法の紹介

アサーション

野末 聖香

慶應義塾大学看護医療学部

マインドフルネス

佐藤 寧子

慶應義塾大学SFC研究所

リラクセーション

岡田 佳詠

国際医療福祉大学成田看護学部

※その他、認知行動療法（岡田佳詠）、心理教育（香月富士日）、  
家族支援（香月富士日）について

# うつワークショップ4

現地

ライブ

## 睡眠・生体リズムをターゲットとした気分障害治療 －時間生物学的治療の日常臨床での実践－

2022年7月16日(土) 14:20～17:20

第5会場「2F 201+202」

コーディネーター

鈴木 正泰

日本大学医学部精神医学系精神医学分野

### 【趣旨・狙い】

近年、気分障害において、生体リズムの異常が病態、治療経過に密接に関わることが明らかにされつつある。それに伴い、睡眠・生体リズム操作による気分障害治療が再評価されており、国際感情障害学会（ISAD）や国際双極性障害学会（ISBD）においては、時間生物学的治療に関する委員会やタスクフォースが立ち上げられ、薬物療法を補完する新たな治療戦略として実地臨床における使用を目指した議論が進められている。

本ワークショップでは、睡眠や概日リズム制御の基礎、およびこれらの気分障害の病態生理との関連について解説した上で、代表的な時間生物学的治療である高照度光療法、断眠療法（覚醒療法）、暗闇療法、対人関係社会リズム療法の実践に必要な知識を解説する。これらの治療理論は、いずれも一般的なうつ病治療法と併用可能であることから、その例についても紹介する。

明日からの臨床に役立つ知識を含め、この分野をリードする講師陣が初学者にもわかりやすく解説する。

### 座長

鈴木 正泰

日本大学医学部精神医学系精神医学分野

吉池 卓也

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 睡眠・覚醒研究部

### 演者

#### 1. 睡眠・生体リズムの制御機構と気分障害

吉池 卓也

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 睡眠・覚醒研究部

#### 2. 高照度光療法の適応と実施方法

竹島 正浩

秋田大学大学院医学系研究科精神科学講座

#### 3. 最新の断眠療法（覚醒療法）の効果と実際

鈴木 正泰

日本大学医学部精神医学系精神医学分野

#### 4. トピック：気分障害の睡眠・概日リズム研究の最前線

高江洲 義和

琉球大学大学院医学研究科精神病態医学講座

#### 5. 環境光操作による双極性障害治療

江崎 悠一

桶狭間病院／藤田医科大学医学部精神神経科学講座

#### 6. 双極症の対人関係と社会リズム療法－睡眠問題の対処とルーティンの意義

阿部 又一郎

伊敷病院 精神科

# うつワークショップ5 診療教育委員会

## 企業経営・産業保健・新型コロナからうつ病を考える

現地のみ

2022年7月17日(日) 9:30～13:30

第4会場「2F 302+303」

コーディネーター 吉村 玲児 産業医科大学医学部精神医学教室

### 【趣旨・狙い】

令和4年度のうつ病の講習会は、新型コロナ感染症流行により企業経営・産業精神保健・精神医学がどのような影響を受け、それぞれの現場でどのような変化が生じているかを中心に参加者の皆様と討論したいと考えています。産業医科大学生態科学研究所・産業医科大学により CoRoNaWork Projectが現在行われています。このCoRoNaWork Projectは新型コロナ感染症が労働者の身体や精神にどのような影響をもたらしているのかを30,000人の労働者を対象とした大規模な研究です。その結果の一部もご紹介させていただきます。企業経営・産業精神保健や職場のメンタルヘルスの問題は新型コロナ感染症により深刻さを増していると思われます。このような観点から、うつ病診療を皆様と一緒に考えていきたいと思っております。多くの方の参加をお待ちしております。

### シンポジウム

演者

#### 1. 健康経営とメンタルヘルス

森 晃爾 産業医科大学産業生態科学研究所産業保健経営学研究室

#### 2. コロナ禍における職場環境改善活動の実際

江口 尚 産業医科大学産業生態科学研究所産業精神保健学研究室

#### 3. COVID-19流行下における労働者のメンタルヘルス

藤野 善久 産業医科大学産業生態科学研究所環境疫学研究室

#### 4. 職場復帰支援とリワーク

池ノ内 篤子 産業医科大学医学部精神医学教室・産業医科大学病院認知症センター

### 症例検討会

オーガナイザー 新開 隆弘 産業医科大学医学部精神医学教室

症例提示者 古澤 隆太郎 産業医科大学産業生態科学研究所産業精神保健学研究室

ファシリテーター 池ノ内 篤子  
井形 亮平  
小西 勇輝  
手銭 宏文  
古澤 隆太郎  
岡本 直通  
夏山 知也  
吉村 玲児

# うつワークショップ6

## EGUIDEプロジェクト講習会

ライブのみ

2022年7月17日(日) 9:30～18:00

第3会場「1F 小ホール」

コーディネーター 渡邊 衡一郎 杏林大学医学部精神神経科学教室

### 【趣旨・狙い】

2012年、日本うつ病学会のうつ病治療ガイドラインが発表されたが、実臨床の場において十分に普及しているとは言えない状況であった。そこで、よりよい精神科医療を広めるためにも、この治療ガイドラインの普及と教育が必要であると考え、2016年、EGUIDEプロジェクト（精神科医療の普及と教育に対するガイドラインの効果に関する研究：Effectiveness of Guideline for Dissemination and Education in psychiatric treatment）が立ち上がった。EGUIDEプロジェクトは、若手の精神科医を対象にガイドラインの講習を行うことにより、その効果が得られるかどうかを検討することを目的とした研究であり、これまで44大学や244施設、延べ約2500名以上が参加した。EGUIDEプロジェクトにて講習を受講することによって、必然的にガイドラインの普及も進み、適切な治療の教育が行われた結果として、より適切な治療が行われつつあることが証明されている。

本大会では、参加を希望する医師、メディカルスタッフの方々、さらには製薬会社の社員の方々などを対象に有料講習会も開催する。

講習内容は研究ベースと原則同じでありながら、倫理審査や処方行動調査の提出が必要なく、大変好評を頂いている。是非このユニークな試みを体験していただければと思う。