

一般社団法人ライフケアシステム主催・水道橋東口クリニック後援
秋の公開講演会

こころの健康法 ―老精神科医の日々是好日―

現代人にとって、身体健康以上に注目されているのが「心の健康」です。子どもから若者、さらにはシニア世代に至るまで、どの年代であっても心のバランスを崩してしまうことは少なくありません。これらは、かつて「気のせい」や「気の持ちよう」などと片付けられたり、時には偏見の目を向けられたりすることもありました。しかし現代では、心も身体の一部であり誰もが不調に陥る可能性があること、そして正しい予防法を知り必要な時には早期に専門医を受診することが重要であることが広く認識されています。心の病は身体の病と同様に重要です。

貝谷先生は、日本におけるパニック症（パニック障害）や社交不安症の治療のパイオニアとして知られ、これらがまだ世間に広く認知されていない時代から、多くの患者さんに寄り添ってこられました。薬物療法に加えて、認知行動療法やマインドフルネスをいち早く治療に取り入れ、多角的なアプローチで日本の精神医療を牽引してこられました。

今回の講演では、ご専門である不安症などのお話にとどまらず、長年の臨床経験に基づいた「心の健康の保ち方」についてお話しいたします。さらに、シニア世代を迎えてからの健康法や、先生がライフケアシステムに入会された理由など、ここでしか聞けない貴重なお話も伺います。また講演後には会場の皆様との質疑応答の時間を設ける予定です。

講 師 医療法人和楽会理事長 京都府立医科大学客員教授
岐阜大学医学部病院臨床教授

か いや ひさのぶ

精神科医 貝谷久宣氏



■プロフィール NPO 法人不安・抑うつ臨床研究会代表。東京マインドフルネスセンター名誉センター長。日本不安症学会名誉会員。日本マインドフルネス学会名誉会員。日本心身医学会功労委員。精神保健指定医。1993 年よりパニック症や不安症治療の先駆けとなる専門クリニックを開院。著書、テレビ出演多数。

2026 年 10 月 3 日(土) 14:00 開会(13:30 開場) 15:30 終了予定

会 場：全水道会館 4 階 大会議室

参加費：無 料

申込方法：① 参加者氏名

② 連絡先（メールアドレスまたは電話番号）

③ 所属（医療・看護・介護関係者の方のみ）

①～③を下記事務局までご連絡下さい。



<申し込み先・問い合わせ先> 一般社団法人ライフケアシステム (<https://home.lifecare-sys.jp>)

事務局 E-Mail info@lifecare-sys.jp / Tel 03-3292-5117 / Fax 03-3292-6306

〒101-0061 千代田区神田三崎町 1-3-12 水道橋ビル 9F

一般社団法人ライフケアシステムとは

在宅医療の第一人者であった佐藤智(さとうあきら)医師が「病気は家庭でなおすものである」「自分たちの健康は自分たちで守る」をモットーとして、当時の患者とその家族と共に 1981 年に設立した「会員制の健康ケア団体」です。

その後、医療制度改正と介護保険の導入により、公的保険の利用で在宅医療と介護サービスを受けられるようになりました。しかし、公的保険だけでは個人が望む、安心できる医療とケアを受けることが難しいのが現実です。

ライフケアシステムのサービスの柱は、医師による 24 時間 365 日の電話相談。会員は、夜間休日を含め、体調に変化が生じた時にいつでも医師に電話で相談をすることができます。緊急時には医師が救急隊員と電話で連絡を取り合い、病院の選択と搬送先の病院での処置が迅速かつ適切に行われるようサポートします。また、一人暮らしや二人暮らしの世帯が増えている昨今、「持病を抱え自宅での暮らしが不安」等、個別の悩みや相談が増えています。ライフケアシステムでは、家庭医と医療専門職スタッフが連携して会員の在宅での療養生活を支援するほか、会員が病院に入院した時も退院した後も、また施設に入所してからもご相談に乗ります。一人ひとりの希望に沿った医療とケアを選択して自分らしい生活が送れるよう、会員を総合的にサポートするのがライフケアシステムです。

■代表理事

辻 彼南雄 (つじ かなお)

水道橋東口クリニック 理事長・院長 / 日本老年医学会、日本在宅医療連合学会、日本在宅ケア学会、日本プライマリ・ケア連合学会所属 / 認知症サポート医、フレイルサポート医、とうきょうオレンジドクター、日本医師会認定産業医

■アドバイザー

飯島 勝矢 東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・教授、東京大学 未来ビジョン研究センター 教授、日本老年医学会 副理事長

■ケアスタッフ

メディカルディレクター

辻 彼南雄

サポートドクター

葛西 龍樹 福島県立医科大学医学部 名誉教授、同地域・家庭医療学講座 前主任教授

山口 優美 まごころクリニック 院長

ケアコーディネーター 工藤 香代 (医療ソーシャルワーカー)

ナーシングマネージャー 山内 和枝 (看護師)・柴田 佳代子 (保健師)

一般社団法人ライフケアシステム (<https://home.lifecare-sys.jp>)

事務局 Mail : info@lifecare-sys.jp / Tel:03-3292-5117 (受付：平日 9:00～17:00)

〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町 1-3-12 水道橋ビル 9F (1F はスギ薬局水道橋東口店)

最寄り駅：JR 総武線 水道橋駅(東口改札口)・都営三田線 水道橋駅(A 1 出口)