

The illustration features a central large orange character '老' (old) with a white outline. Behind it are three stylized orange maple leaves. To the left is a cartoon illustration of an elderly man with a mustache, wearing a brown cardigan over a blue shirt. To the right is a cartoon illustration of an elderly woman with short grey hair, wearing an orange cardigan over a pink top. The background consists of horizontal yellow lines, resembling lined paper. At the top, there is Japanese text: '～こころのバランスを大切に～' (Caring for the balance of the heart) and at the bottom, large blue text: '向き合う' (To face).

講演

- 1.「増えているうつ・あなたは大丈夫ですか」
粟田 主一(自立促進と介護予防研究チーム 研究部長)
 - 2.「動物のメンタリティーを測定する」
青崎 敏彦(老年病理学研究チーム 研究副部長)
 - 3.「長寿者から学ぶ幸福な生き方」
増井 幸恵(福祉と生活ケア研究チーム 研究員)

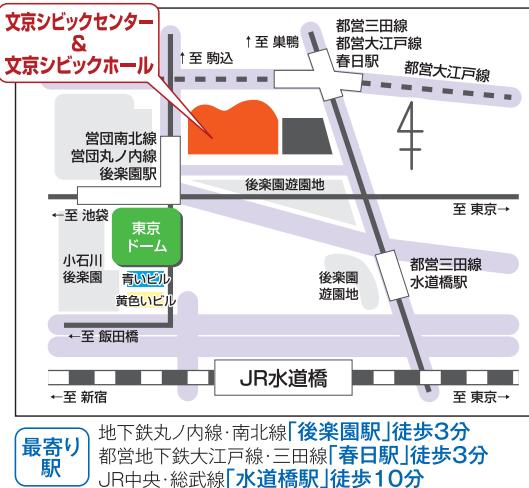
【司会】高橋 龍太郎 副所長

日時・会場

平成21年10月8日(木)
午後1時15分～4時30分

文京シビックホール 大ホール

主催／地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 研究所
(東京都老人総合研究所)



 手話通訳あり

 手話通訳あり

当日先着 1800人

申込不要・入場無料

 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター 研究所
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

03-3964-3241 (内線)
(3008)

ホームページ <http://www.tmic.or.jp/>

～ こころのバランスを大切に ～

老いと 向き合う

ずいぶん忙しい時代になりました。駅や街角ではゆっくり歩くのもままなりません。危うくぶつかりそうになることもしばしばです。スピードアップしているのは、人々の歩く速さばかりでなく、ファッションの流行や美容室、ラーメン店の新規開店から政権交代まで生活の広範囲に及びます。そんな中で、ある日、ふと周りのスピードに違和感を覚え、そして、こころのバランスが脅かされていることに気がつきます。体が思うように動かなくなってきたり、親しい友人が亡くなってしまったり、仕事をやめたりしたとき、思いがけずこころの動揺に襲われます。壮年期、幾多の困難を乗り越えてきた人であっても高齢期の新たな試練は容易できません。

今回の公開講座では「老いと向き合う」と題してこの問題を考えてみます。強い落ち込み状態に陥ってしまったなら自分だけで対処しようしないで相談の窓口を探しましょう。80、90歳代の超高齢者の中には独特的なリズムを作り自分で生活を適応させている人々もみられます。このような人生の知恵のあり方も大いに参考にすべきでしょう。人に特徴的と言われてきた“こころ”的領域も一部動物での研究が行われるようになりました。そんな研究の成果についても触れてみたいと思います。皆様のご来場をお待ちしております。では当日、会場でお会いしましょう。

副所長 高橋龍太郎

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター 研究所
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

03-3964-3241 (内線)
(3008)

ホームページ <http://www.tmig.or.jp/>