

うつ予防と睡眠

日時

2026. 3. 15 日 14:00-16:15

第15弾

心の不調は、誰にでも起こりうる、その予防の鍵は“睡眠”にあります。

日本人の15人に1人が一生のうちに経験するといわれるうつ病。
本シンポジウムでは、「うつ予防と睡眠」をテーマに、専門家が最新情報を解説します。
こころと身体を整えるための、明日から使えるヒントを学びましょう。

講演1

14:05～14:55



自律神経を整える睡眠術： ストレスを溜めない生活の知恵

時任 春江 先生
一般社団法人日本疲労メンテナンス協会 代表理事



講演2

15:00～15:50



うつ病予防と睡眠 ～その関係性を探る～

小口 芳世 先生
聖マリアンナ医科大学神経精神科学教室 講師



総合討論

15:55～16:15



座長
村上 正人 先生
国際医療福祉大学 特任教授／山王病院 心療内科部長



お申込み 参加方法



PC、スマホ、タブレット等からご視聴いただけます。

ご視聴にはお申し込みが必要です。
右のQRコードよりお申し込みください。
招待メールが届きます。



〈ご略歴〉

時任 春江 先生（一般社団法人日本疲労メンテナンス協会 代表理事）



1965年生まれ鹿児島県出身。

1986年より総合病院で看護師として25年勤務。

離職後、心拍変動解析によるストレス測定を取り入れたメンタルヘルス研修事業を開始。

2016年一般社団法人日本疲労メンテナンス協会設立。

現在、総合未病診療医 笠木伸平医師に監修を受け共同事業として

「うつ病にさせないためのアドバイザー」の養成を行う。

小口 芳世 先生（聖マリアンナ医科大学神経精神科学教室 講師）



慶應義塾大学医学部卒、博士（医学）。

山梨県立北病院、厚生労働省課長補佐、日本医療研究開発機構（AMED）主幹を経て、2017年より現職。

現在は同大統合失調症治療センター副センター長、外来医長、駒沢女子大学非常勤講師も兼任。

精神保健指定医、精神神経学会専門医・指導医。

村上 正人 先生（国際医療福祉大学 特任教授／山王病院 心療内科部長）



日本大学卒業。医学博士。

前日本大学板橋病院心療内科部長、前日本大学医学部呼吸器内科診療教授、元横須賀米国海軍病院、元日本大学医学部第一内科、元国立高田病院内科医長、米国Cleveland Clinic Foundation免疫部門 Research Fellow として留学。

〈お願い・注意事項〉

- ・講演中の録音、録画、スクリーンショットはご遠慮下さい。
- ・不正に撮影された写真等のWEBへのアップロードも禁止いたします。ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
- ・視聴に必要な通信費は各自ご負担となります。



撮影・録音禁止

【主催・お問合せ】公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

当法人はストレスが心身の健康に及ぼす影響に関する研究並びに生命医科学に関する研究及びその支援を行うとともにそれらの成果を国民の疾病予防及び健康増進に反映させることにより国民保健の維持向上に寄与することを目的として設立されました。