

# 第5回日本不安障害学会学術大会

5th Japanese Society of Anxiety Disorder Academic Conference

## 一般公開プログラム

### 市民公開講座

2013年2月3日(日)  
14:30-16:30(120分)

司会 坂野 雄二 先生 (北海道医療大学心理科学部臨床心理学科)

演者① 坂元 薫 先生 (東京女子医科大学病院神経精神科 教授)

「気付いてください、こころのサインに」  
—ストレスケア外来の最前線から—

演者② 久保 千春 先生 (九州大学病院 病院長)

「現代社会における不安と対処法」

### プレカンファレンス

2013年2月1日(金)  
19:00-20:00(60分)

座長 館農 勝 先生 (医療法人ときわ病院札幌はな発達クリニック)

演者 田中 康雄 先生 (医療法人社団倭会こころとそだちのクリニック むすびめ 院長)

「子どものそだちと親の不安」

会場

### 札幌コンベンションセンター 特別会議場

〒003-0006 札幌市白石区東札幌6条1丁目1-1  
[地下鉄東西線東札幌駅徒歩8分]

[お問い合わせ]

第5回 日本不安障害学会学術大会 市民公開プログラム係  
(株式会社コンベンションリンクージ内)

〒060-0003 札幌市中央区北3条西3丁目1 札幌大同生命ビル

TEL.011-272-2151 FAX.011-272-2152

E-mail: jsad5@c-linkage.co.jp

主催: 日本不安障害学会

後援: 北海道、札幌市、北海道医師会、札幌市医師会、北海道精神科病院協会、北海道精神神経診療所協会、  
北海道臨床心理士会、北海道医療ソーシャルワーカー協会、北海道精神神経学会(予定)

入場料無料

当日直接会場に  
お越しください

定員

各500名



# 第5回日本不安障害学会学術大会

5th Japanese Society of Anxiety Disorder Academic Conference

## 市民公開講座 2013年2月3日(日) 14:30-16:30(120分)

司会 **坂野 雄二** 先生  
(北海道医療大学心理科学部臨床心理学科)

### 「気付いてください、こころのサインに」 —ストレスケア外来の最前線から—

不安がないひとはいないでしょう。ドイツの高名な精神科医クルト・シュナイダーは、「人間は本来不安を持っている、不安がないことの方が説明を要する」と述べています。しかし不安障害とは聞きなれない言葉ではないでしょうか。不安障害の代表的なものには、パニック障害や社交不安障害があります。これらあまり聞き覚えがないかもしれません。

パニック障害は、一般人口の3~5%にも見られる決して稀な疾患ではありません。社交不安障害は、対人恐怖と言われてきたものですが、パニック障害よりもっと多く見られるものとも言われています。残念なことには、適切な診断と治療を受けているひとは非常に少ないのです。そのため、社会参加の機会を長期にわたり逸してしまうことも少なくありません。そうした不安障害の診断や治療についてご紹介したいと思います。不安障害の特徴のひとつは、高率にうつ病を合併することです。

うつ病はどのように診断して、治療するのでしょうか。その点についてもお話したいと思います。そもそも不安障害やうつ病にならないためには、日頃どのように暮らすことが大事なのでしょう。そんなコツについてもお話したいと思います。



〔演者〕  
**坂元 薫** 先生  
(東京女子医科大学病院  
神経精神科 教授)

- 日本精神神経学会評議員
- 日本不安障害学会評議員
- 日本うつ病学会評議員

#### ■プロフィール

1982年 東京医科歯科大学医学部卒業後、東京女子医科大学神経精神科にて研修。  
1984年 同助手。  
1985~87年 旧西ドイツ政府給費留学生としてボン大学精神科留学。  
1993年 東京女子医科大学神経精神科講師  
1999年 同助教授。  
2007年より 東京女子医科大学病院神経精神科教授。  
気分障害、不安障害の臨床研究に従事。

気分障害、不安障害の専門領域において我が国を先導する医師の一人。心の病に関する最新の知見が、わかりやすくみ砕かれて語られる同氏の講演は、幅広い層から人気を博している。  
趣味は、スキー、テニス、ピアノ演奏、チェロ演奏、冬ノリ鑑賞、芋焼酎賞味、全国講演の準備。

### 「現代社会における不安と対処法」

現在の日本社会は国際化、情報化、高齢化、少子化、人間関係の希薄などにより、政治、経済、社会が非常に不安定になっています。学校、職場、家庭などの生活環境においても、さまざまなストレスを受けています。将来への展望が見えず、不安の時代でもあります。

ところで、不安とは対象がはっきりしない漠然とした恐れや感情・気分であり、状況としては不確実な脅威への直面の時に起こります。不安時の身体症状としては、呼吸困難、動悸、口渇、嘔気、下痢、瀧尿、めまい、発汗、振るえ、頭痛、不眠などの自律神経症状がみられます。

ストレスに対する生体の反応は、ストレスの強さ、持続時間と受け止める側の身体的、心理的要因によって異なります。身体の反応は、神経・内分泌・免疫系の反応と循環器、呼吸器、消化器などの各臓器の反応が生じます。一方、精神の反応は不安、怒り、悲しみ、抑うつ、緊張などの感情が生じ、身体状態に影響を及ぼします。

不安への対処は、まず不安を自覚し、原因を明らかにして自分で対処できるかどうかを見極めることであり、家族等の支持も重要です。対処法は 1) ストレス場面を避ける。2) 適度に発散をする。3) ストレス耐性をつける。



〔演者〕  
**久保 千春** 先生  
(九州大学病院 病院長)

- 日本心身医学会理事
- アジア心身医学会会長
- 国際心身医学会会長
- 不安障害学会理事
- うつ病学会理事

#### ■プロフィール

1973年 九州大学医学部卒業後、九州大学医学部心療内科で研修。  
1982年より2年間アメリカのオクラホマ医学研究所に  
栄養と免疫・老化について研究。  
1993年より九州大学心療内科教授、同大学院医学研究所心身医学教授を経て、  
2008年 九州大学病院病院長に就任し現在に至る。  
食事、睡眠、運動などの生活習慣やストレスが病気の発症・経過に及ぼす影響について神経・内分泌・免疫連関から研究を行い、臨床では、気管支喘息などのアレルギー系心身症、摂食障害、慢性疼痛、うつ病などを診療。  
趣味は囲碁。

## プレカンファレンス 2013年2月1日(金) 19:00-20:00(60分)

座長 **館農 勝** 先生  
(医療法人ときわ病院札幌はな発達クリニック)

### 「子どものそだちと親の不安」

発達障害は生来的なものであってもその存在を証明する診断が本人に伝わるには、相応の時間を要します。その間は、その子は発達障害の特性も含めて自分自身として理解しています。特性に応じた生きにくさは、自分の責任と理解し、否定的な事柄は自らが招いた結果か、周囲の悪意と誤解してそだちます。

一方で、生来的である発達障害であっても「私の育て方がうまくなかった」と、すべての親は思うようです。特性に応じた生きにくさにどれほど早く気がついたとしても、もっと早く、もっと上手に対応してあげることができなかったらどうかと己を責め続けます。反面、わかっていても、つい感情的になり、余裕を持った対応が出来ずについつい言葉を荒げ、叱ってしまうこともあり、そのことにまたあとで落ち込みます。

発達障害を基盤にした生活の躓きを抱えた子どもたちと親が抱く、今が思うように行かない辛さと、未来に向けてどのようなことができるだろうか、どう関わり続けられるのかという親の途切れない不安に対して、臨床家として、出来ることを考え提示したいと思います。



〔演者〕  
**田中 康雄** 先生  
(医療法人社団倭会こころとそだちの  
クリニックむすびめ 院長)

- 精神保健指定医
- 児童精神科医
- 臨床心理士
- 日本児童青年精神医学会 評議員 学会認定医
- 日本小児精神神経学会 評議員 学会認定医
- 自閉症スペクトラム学会 理事  
(自閉症スペクトラム支援士)

#### ■プロフィール

1983年9月 獨協医科大学医学部を卒業。  
1983年12月 旭川医科大学 精神科神経科医員より臨床歴が始まる。  
以後、道内の精神科病院で勤務  
2002年7月 国立精神・神経センター 精神保健研究所  
児童・思春期精神保健部 児童期精神保健研究室長  
2004年3月 北海道大学大学院教育学研究科(院) 教授  
2012年3月 退職、4月に北海道大学名誉教授  
2012年5月より こころとそだちのクリニック むすびめ 院長

#### ■最近の著書

軽度発達障害 繋がって生きる(2008 金剛出版)  
支援から共生への道(2009 慶應義塾出版会)  
つなげよう 発達障害のある子どもたちと私たちができること(2010 金剛出版)  
発達支援のむこうとこ(2011 日本評論社)