

## 講演会

# 「あなたのうつ 私のうつ となりのうつ」

## ～てんてん、ツレと考える～

誰にでもおこりうるうつ病。

うつ病になった時は、周りの人と一緒にみんなでうつ病に向き合っていくことが大切です。

「ツレがうつになりまして。」の著者細川貂々さん、「ツレ」こと望月昭さんの体験と、

精神科医の大野裕さんのお話から、

うつ病に苦しむご本人のこと、近くで見守る家族のことを理解し、

どのように支えるかを考えます。

「ツレ」がうつ病と向き合い、これまでの生き方や、考え方を変えていったプロセスや、

その「ツレ」に寄り添い支え続けた「てんてん」の気持ち、

その存在がいかに大切だったかを、それぞれの立場からうかがいます。

## 講師

ゆたか

### 大野 裕さん

(精神科医、一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長)

てんてん

### 細川 貂々さん

(てんてん・漫画家、イラストレーター)

### 望月 昭さん

(ツレ・専業主夫)

と き

2016年4月2日(土) 13:00～16:00

と ころ

福岡県中小企業振興センター

JR「吉塚駅」東口より徒歩1分

(裏面地図参照)

参加費

1,000円



# Program プログラム

13:00 ~ 14:15

講演

「うつ病との上手な付き合い方」  
▶ 大野裕さん

休憩

14:30 ~ 16:00

てい談

「うつ病、そしてその後」  
▶ 細川貂々(てんてん)さん & 望月昭(ツレ)さん、大野裕さん

# Profile プロフィール

## 大野裕さん

精神科医  
一般社団法人認知行動  
療法研修開発センター  
理事長



1978年慶應義塾大学医学部卒業。  
同年慶應義塾大学医学部精神神経科学教室入室。  
85年～88年コーネル大学医学部、ペンシルベニア大学医学部に留学。  
2002年慶應義塾大学教授(保健管理センター)を経て、11年6月から15年3月まで、国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター長を務める。  
著書ほか  
『ところが晴れるノート』(創元社)、『はじめての認知療法』(講談社現代新書)、  
『うつ・不安ネット』(<http://www.cbtjp.net/>) 監修、『みんなのうつ』(朝日新聞  
厚生文化事業団企画・発行)監修

## 細川貂々さん

てんてん  
漫画家・イラストレーター

2006年、夫・ツレのうつ闘病生活を描いた『ツレがうつになりまして。』が大ベストセラーになり、その後09年にはドラマ化、11年には映画化される。  
そのほか『その後のツレがうつになりまして』『7年目のツレがうつになりまして』(幻冬舎文庫)や大野裕さんとの共著『ツレと貂々うつの先生に会いに行く』(朝日新聞出版)など著書多数。  
『ぷにぷに』『てんてんツレの「コマった！」育児』(朝日新聞出版)など育児本も話題。

## 望月昭(ツレ)さん

細川貂々さんの相棒。外資系IT企業でスーパーサラリーマンとして活躍するも、ある日突然うつになる。2006年12月に寛解。今では専業主夫として貂々さんを支えている。

## 定員・参加費

定員 200人

参加費 1,000円(当日会場でお支払いください)

## お申し込み方法

参加希望のすべての方の

①お名前(ふりがな)②郵便番号・ご住所 ③TEL・FAX④職業を  
明記の上、Eメール、FAXのいずれかでお申し込みください。

ホームページからも申し込みます。

<http://www.asahi-welfare.or.jp/>

参加票を送付しますので、当日ご持参ください。

## お申し込み・問い合わせ

朝日新聞厚生文化事業団

「うつ講演会」係

〒104-8011 東京都中央区築地5-3-2

TEL:03-5540-7446 FAX:03-5565-1643

Email:utsu@asahi-welfare.or.jp



## 福岡県中小企業振興センター

〒812-0046

福岡市博多区吉塚本町9-15

- ◆JR 吉塚駅(東口) 徒歩1分
- ◆地下鉄 馬出九大病院前(3番出口) 徒歩10分
- ◆福岡空港から車で15分程度