

増井 幸恵氏 特別講演

（東京都健康長寿医療センター研究所 研究員）

百寿者のこころに学ぼう



【プロフィール】

増井幸恵氏 東京都健康長寿医療センター研究所研究員。関西学院大学大学院心理学専攻の修士課程を修了後、東海女子大学（今の東海学院大学）の教員を経て、2008年より東京都健康長寿医療センターに勤務。2000年より慶應義塾大学医学部が主催する「東京百寿者研究」に参加し、約200人以上の百寿者のインタビュー調査を実施した。また、2010年からは高齢者の心理、超高齢者・百寿者の幸福感の研究を行い、2013年には日本最大規模となる「高齢期の老年的超越の調査」により博士号を取得した。現在も、精力的に地域高齢者の、健康長寿や幸福感を維持向上するために役立つような調査研究を実施している。

高齢になると、若いころに比べて、体力が落ちたり、身体のおちこちが病気がちになったりするものです。どんなに医学や技術が進んでも若い時のままでいることはできません。そのことを思うとついつい長生きをしても仕方がないと思いがちになってしまいます。しかし、百寿者や超高齢者への調査結果から、たとえば体が衰えても、心が健やかで、温かく、明るく、幸せな気持ちで過ごせることがわかってきました。このような内容を軸として、①日本の百寿者の現状、②百寿者から学ぶ健康長寿の秘訣、③百寿者から学ぶ幸福の秘訣という3つのテーマを主に心理学、こころの働きの面からお話いたします。

日時

2019年11月18日（月）

14:00～16:00 ※受付13:30

会場

美浜保健福祉センター
4階大会議室

定員

30名（事前申込先着順）

参加
無料

申込・問い合わせ

千葉市生涯現役応援センター

TEL (043) 256-4510

月～金 9:00～17:00（土日祝：休）

プログラム

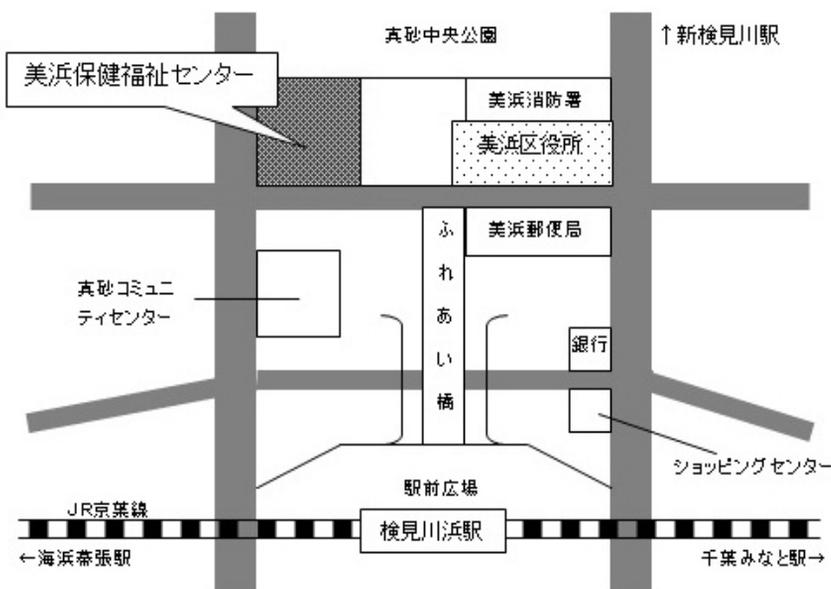
内 容

講 演
14:00～16:00

百寿者のこころに学ぼう
講師：増井 幸恵氏

〔 東京都健康長寿医療センター研究所
研究員 〕

◆交通・アクセス◆



【交通】

《鉄道》

J R京葉線検見川浜駅下車。
徒歩約8分

《バス》

J R総武線新検見川駅南口で
「千葉西高校」、「海浜病院」行
きに乗車、「美浜区役所」下車。
目の前。

千葉市生涯現役応援センターとは

シニアの皆様が、働きたい！ボランティアしたい！など、社会参加されたいときのお手伝いをするために、千葉市が設置した総合相談窓口です。当センターでは、シニアの皆様が生涯現役でいきいきとご活躍いただけるよう、さまざまな相談や情報提供、紹介などを行っています。

○開所時間 : 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00

○ご利用者 : 本市内における就労・社会参加を希望する概ね60歳以上の方

○サービス内容 : 就労・ボランティア・地域活動における各種情報提供並びに相談。資料の閲覧コーナーあり

○場 所 : 稲毛区役所2階

千葉市生涯現役応援センター

TEL (043) 256-4510

FAX (043) 256-4507

月～金 9:00～17:00
(土日祝：休)