

## 心の健康・メンタルヘルス講座 — 若々しく、生き生きと過ごすために —

講師 = 前澤真理子 (マエザワ マリコ) (本学短期大学部教授)

時間 = 10:30 ~ 12:00

受講定員 = 20人

受講料 = 4,000円

テキスト：プリントを配付します。

※参考書として『精神保健の理論と実際』小林芳郎著（保育出版社）¥2,600（税込）があります。図書館などをご利用ください。

### スケジュール

- ① 6月 8日（月）ストレスから身を守るために、メンタルヘルスを学ぼう
- ② 6月22日（月）メンタルヘルスの現状とこれから
- ③ 7月 6日（月）青年期～老年期、世代の違いとメンタルヘルス

### 講座内容

現代人は、程度の差はあるものの、殆どの人にストレスがあるといわれています。毎日の生活の中でストレスを感じ、悩んでいる方は多いのではないのでしょうか？

この講座では、臨床医として30年の経験を持つ講師が、メンタルヘルスの専門知識を活かし、ストレスから身を守り、いつまでも若々しく、生き生きと過ごすための秘訣（ストレス対処法など）をお教えします。皆さん、ストレスコントロールを身につけ、楽しく日々を送りませんか。

※本講座では、カウンセリングは行ないません。

### 講師プロフィール

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都立大塚病院、神奈川県けいゆう病院医長を歴任後、鶴見大学短期大学部教授。日本医師会認定産業医。大学にて精神保健・精神衛生学を講義。日本小児神経学会評議員、てんかん学会評議員。