

期間 2020年 1月16日(木)～2月13日(木) [全5回]

実施場所 北九州市立八幡西生涯学習総合センター
〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ内 (40ページ アクセス参照)

申込・問合せ先 北九州市立八幡西生涯学習総合センター
〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ内
TEL: 641-9360 FAX: 641-9332

時間 18:30～20:30

応募締切

12月27日(金)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定員 30名

受講料 2,500円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：心療内科医 元福岡教育大学 教授 宮田 正和

私たちは、職場や社会の中で多くのストレスを受けています。心身症やうつ病などの心の病気も増えてきています。またコミュニケーションの取り方を迷うことも多いでしょう。

この講座は、ストレスが多い社会の中であなたの心のレジリエンス(回復力)を高め、心の健康を保ち健やかに生きていくために、いろいろな心の病気やその予防法についてわかりやすく解説していきます。

またリラックス法や簡単なアートセラピーの実習も行います。

回数	月日	テーマ・内容	担当講師
1	1/16 (木)	ストレスとレジリエンス(回復力) —心の健康寿命を伸ばそう!— メンタルヘルス不調が起こる理由。 レジリエンス(回復力)を高めるには?	心療内科医 元福岡教育大学 教授 宮田 正和
2	1/23 (木)	誰でもかかる心の病気 うつ、不安、不眠、心身症などストレス疾患の症状、 治療や予防について。 (5分でできる抑うつチェック)	1976年 神戸大学医学部卒業 1983年 九州大学院医学博士課程修了 九州大学病院、産業医科大学病院などで 心療内科の診療に従事。 福岡教育大学健康科学センター教授とし て学生の教育・健康管理に従事。 現在は心療内科の臨床、産業医などの仕 事を行っています。
3	1/30 (木)	多様性時代のメンタルヘルス不調 子どもや大人にみられるいろいろな心の病気について。 (5分でできるフォーカシング:自分の心の気づき方) *サインペン・クレパスをご持参ください	
4	2/6 (木)	心の健康の考え方 不安や抑うつなどのストレス状態で苦しんでいる方 への基本的な接し方について。	看護師 元福岡教育大学 心理相談員 飯田 一恵 こころの健康講座に携わり16 年、受講生から多く教わりまし た。感謝です。
5	2/13 (木)	働き方改革時代のメンタルヘルス ワーク・ライフ・バランスを保つための、心の状態 がわかる心理テストとストレス解消に役立つリラッ クス法について。 (体験アートセラピー) *サインペン・クレパスをご持参ください	心療内科医 元福岡教育大学 教授 宮田 正和