



令和5年度 公開講座


メンタルヘルスの視点から考えるマインドフルネス講座

近年、精神疾患の予防を含め、広く生活の質を高める観点からメンタルヘルス対策が重視されています。その中でも、メンタルヘルスに大きな影響を与える要因であるストレスへの対策として、マインドフルネスという瞑想法が注目されています。本講座では、メンタルヘルスに影響を与えるストレスとの付き合い方について、マインドフルネスという視点から、頭での理解や実際の体験を通じて学んでいきたいと考えています。

日時	令和5年 9月 2日(土) 10時00分～12時00分 9月16日(土) 9時30分～12時30分 9月30日(土) 9時30分～12時30分 10月14日(土) 9時30分～12時30分
講師	県立広島大学保健福祉学部保健福祉学科作業療法学コース 教授 藤巻 康一郎 准教授 織田 靖史
会場	県立広島大学三原キャンパス4号館4102 (三原市学園町1-1)
対象	医療または福祉従事者
定員	15名
受講料	3,000円
申込締切	令和5年8月14日(月)
問合先	県立広島大学三原地域連携センター 公開講座係 〒723-0053 三原市学園町1-1 電話：0848-60-1120 (平日9時00分～17時00分) FAX：0848-60-1134 メール：mrenkei@pu-hiroshima.ac.jp

※講座の詳しい内容と申込方法は、2ページをご覧ください。

令和5年度公開講座「メンタルヘルスの視点から考えるマインドフルネス講座」

内容	1	ストレスが健康に与える影響（メンタルヘルスを中心に）	藤巻 康一郎
	<p>ストレスとは何か？ストレスは健康にどのような影響を与えているのか？をテーマに講義します。ストレスについての知識は、ストレスとどう付き合うのかの指針になります。その後の講義の基礎となる回です。</p>		
	2	あるがままに受け入れる①（マインドフルネスの世界）	織田 靖史
	<p>精神療法にも取り入れられて注目されているマインドフルネス瞑想について講義及び体験を通して学びます。第2回では、マインドフルネス瞑想の体験を中心に一部基本的知識の整理を行います。</p>		
	3	あるがままに受け入れる②（マインドフルネスの世界）	織田 靖史
	<p>精神療法にも取り入れられて注目されているマインドフルネス瞑想について体験を中心に学びます。第3回では、マインドフルネス瞑想の体験を中心に体験の共有を行います。</p>		
内容	4	作業の中にあるマインドフルな体験	織田 靖史
	<p>精神療法にも取り入れられて注目されているマインドフルネス瞑想について講義及び体験を通して学びます。第4回では、作業（すること）にあるマインドフルネス要素に注目したマインドフルネス作業療法を中心にご紹介します。</p>		
受講条件	<ul style="list-style-type: none"> ・ 講座の受講にあたって、マスクの着用は個人の判断にゆだねます。 ・ 飛沫感染を防ぐために、受講者間の会話はできるだけ小さな声で、短時間のうちに済ませようお願いします。 ・ 咳やくしゃみの際には、咳エチケットにご留意ください。 ・ 熱がある場合、風邪症状がある場合、だるさや息苦しさなど普段と体調が違うと感じる場合、出席をご遠慮ください。 <p>※新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、やむを得ず、公開講座を中止または延期する場合があります。</p> <p>※お申し込みの方は受講条件にご承諾いただいたものといたします。</p>		
申込方法	<p>下記の県立広島大学ホームページ上 URL「申込フォーム」またはQRコードからお申込みください。</p> <p>https://www.pu-hiroshima.ac.jp/ques/questionnaire.php?openid=806</p>  <p>※申込の方へ受講案内をメールで通知します。メールフィルター設定をされている場合は、@pu-hiroshima.ac.jp ドメインからのメールを受信できるよう設定をお願いします。</p>		