



メンタルヘルスのためのストレスケア講座

近年注目されている心の健康という問題に、講義「ストレスとこころ」や「シアターゲーム」という演劇の手法や「プレイバックシアター」と言う即興劇、「マインドフルネス」と言う瞑想などの実技を通じて自分の心をケアする方法について学んでいきます。

日時	令和 7 年 8 月 3 0 日 (土) 9 時 3 0 分 ~ 1 2 時 3 0 分 9 月 1 3 日 (土) 9 時 3 0 分 ~ 1 2 時 3 0 分 9 月 2 7 日 (土) 9 時 3 0 分 ~ 1 2 時 3 0 分 1 0 月 1 8 日 (土) 9 時 3 0 分 ~ 1 2 時 3 0 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、教授 古山 千佳子、教授 吉川 ひろみ 准教授 織田 靖史、准教授 高木 雅之 助教 今元 佑輔
会場	県立広島大学三原キャンパス 4 号館 4 1 0 1、4 1 0 2 地域連携センター (三原市学園町 1-1)
対象	守秘義務のある医療従事者
定員	30 名
受講料	3, 000 円
申込締切	令和 7 年 8 月 8 日 (金)
問合せ先	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) F A X : 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7年度公開講座「メンタルヘルスのためのストレスケア講座」

内容	1	シアターゲーム	吉川 ひろみ・古山 千佳子・ 高木 雅之
	グループで行う「シアターゲーム」という言葉や身体を使った即興的な遊びを通じて、普段の自分から離れるとともに、オープンさと創造性にあふれる雰囲気を経験します。		
	2	マインドフルネス	織田 靖史
	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。一部、作業（すること）の中にあるマインドフルネス要素に着目したマインドフルネス作業療法（MBOT）についても体験する予定です。		
	3	ストレスとこころ (認知行動療法的視点からのストレスケア)	藤巻 康一郎・今元 佑輔
	ストレスとこころの関係やストレスにつながる考え方（認知：物事の捉え方）の特徴など精神科医である講師から概論について講義形式にて説明します。（藤巻） ストレスにつながる考え方（認知）と具体的なすること（行動）の両面からストレスケアについて考え、気分が変わる生活習慣、明日から使えるリラクゼーション方法について学びます。（今元）		
受講条件	4	プレイバックシアター	吉川 ひろみ・古山 千佳子・ 高木 雅之
	プレイバックシアターは、個人の経験（ストーリー）を語り、演じるもので、リスニングアワーは、ストーリーを語り、聞くものです。ストーリーを通じた体験を通して得られるオープンさと創造性がストレスケアにつながります。また、シアターゲームも体験し、遊びがもたらすオープンさと創造性にあふれる雰囲気を経験します。		
申込方法	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。 https://www.pu-hiroshima.ac.jp/ques/questionnaire.php?openid=980  ※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。		

県立広島大学 三原地域連携センター