



令和8年度 公開講座


青少年から大人まで メンタルヘルスのためのストレスケア講座

青少年から大人まで、近年社会問題化している「メンタルヘルス（心の健康）」という問題に、講義「ストレスとこころ」や「認知行動療法」等の基礎的な知識から始まり、本講座の特徴である「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」という即興劇、「マインドフルネス」という瞑想などの実技を通じて、人の心をケアする方法について体験的に学んでいきます。（教育にも応用可能です。）

日時	令和8年 6月 6日(土) 9時30分～12時30分 6月20日(土) 9時30分～12時30分 7月 4日(土) 9時30分～12時30分 7月18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、教授 古山 千佳子 准教授 織田 靖史、准教授 高木 雅之 助教 今元 佑輔 劇団しましま団員
会場	県立広島大学三原キャンパス4号館 4208、4102地域連携センター (三原市学園町1-1)
対象	医療および教育関係者を中心とした関心がある者 (高校生・大学生の受講も可能)
定員	30名
受講料	無料
申込締切	令和8年5月22日(金)
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8年度公開講座「青少年から大人まで メンタルヘルスのためのストレスケア講座」

内容	1	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
	<p>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)</p> <p>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)</p>		
	2	シアターゲーム	古山 千佳子・高木 雅之 劇団しましま団員
	<p>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。</p>		
	3	マインドフルネス	織田 靖史
内容	<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。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。</p>		
	4	プレイバックシアター	古山 千佳子・高木 雅之 劇団しましま団員
<p>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。</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るようお願いします。 ・ 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ずる場合、出席をご遠慮ください。 <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://forms.office.com/r/bkM1QPAGMu</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>		

県立広島大学 三原地域連携センター