

令和4年度

県立広島大学公開講座

※ 新型コロナウイルス感染症の状況によって、オンライン(リアルタイム配信)開催となる可能性があります。

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、うつ病など労働者の精神疾患への予防の観点から、メンタルヘルス対策が重視されています。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考えていきたいと思います。

日時	令和4年 9月 3日(土) 10時00分~12時00分 9月10日(土) 9時30分~12時30分 10月 1日(土) 9時30分~12時30分 10月29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 助教 織田 靖史
会場	県立広島大学三原キャンパス 4102 三原市学園町1番1号
対象	医療従事者
定員	20名
受講料	3,000円
申込締切	令和4年8月13日(土)
問合せ先	県立広島大学 三原地域連携センター 〒723-0053 三原市学園町1番1号 電話：0848-60-1120(平日9:00~17:00) メール：mrenkei@pu-hiroshima.ac.jp

受講条件

※対面講座

- 講座にはマスクを着用の上、来場及び受講してください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策で、厚生労働省が開発を進めていた「新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA:COVID-19 Contact Confirming Application）」をご自身のスマートフォンにインストールし、常時携帯してください。
- 熱がある場合、風邪症状がある場合、だるさや息苦しさ等ふだんと体調が違ふと感じる場合、味覚障害がある場合、または濃厚接触者に同様の症状がある場合、出席をご遠慮ください。
- 飛沫感染を防ぐため、受講者間の会話はできるだけ避けてください。やむを得ない場合は、小さな声で短時間のうちに済ませるようにしてください。
- 受付では非接触型体温計で体温計測を行います。熱がある場合は出席をお断りしたり、事情をお伺いしたりすることがありますので、ご了承ください。
- 受付に消毒液を設置していますので、入室前に手指の消毒を行ってください。
- 講師およびスタッフはマスクを着用します。
- 会場では受講者間の距離を保つため、着席箇所を限定します。
- 会場のドアは開放します。また、窓やドアを開放して実施することが困難な場合は、少なくとも1時間ごとに窓やドアを開けて換気を行います。ドア開放による講師の音声の聞き取りにくさや、暑さ・寒さでご不自由をおかけしますが、ご協力よろしく申し上げます。（必要に応じて、各自上着等をご持参ください。）
- 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、やむを得ずオンライン（リアルタイム配信）開催となる可能性があります。
変更となる場合は、公開講座係よりメールでご連絡いたします。

※ チラシ内にある受講条件（全文）を必ず確認して下さい。

※ お申し込みがあった方は受講条件をご承諾いただいたものといたします。

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>		
	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をご紹介します。</p>		

《 お申込み方法 》

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 コードからお申し込みください。

<https://www.pu-hiroshima.ac.jp/gues/questionnaire.php?openid=708>



- 申し込み内容確認後、公開講座係から受付メールを送信します。
※メールの双方向テストを兼ねて、受付メールにご返信をお願いします。
- 申込締切日以降にメールで受講案内と振込案内を送付します。
- 先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。
- 定員超過等で受講できない場合は、別途ご連絡いたします。
- 電話やFAX、メールでのお申し込みは受け付けておりません。
- 合理的配慮が必要な方は、申込フォームの備考欄にご入力ください。
個別に相談の上、対応させていただきます。

※ ご提供いただいた個人情報は講座運営にのみ使用し、それ以外には一切使用しません。

《 お問い合わせ先 》

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 9:00-17:00）

FAX：0848-60-1134

メール：mrenkei@pu-hiroshima.ac.jp