

対面受講
オンライン配信
同時実施！

コロナ疲れとの 上手な付き合い方

～健やかな睡眠へのいざない～

日時

2021年9月11日(土)



▲ネット申請フォーム

午前10:00～12:00【受付開始9:30～】

会場

東京医療保健大学
国立病院機構立川キャンパス
(立川市緑町 3256) ※災害医療センター敷地内

Program

新型コロナウイルス感染症の蔓延により外出自粛や各種オンライン化など、生活環境の急激な変化が生じています。若年層に対する意識調査では、コロナ禍による生活環境の変化によりストレスを感じており、不安やイライラ、疲労感や睡眠の質低下などの様々なストレス反応が生じています。長期化するコロナ禍によりメンタルヘルスに影響を及ぼしていることは明白であり、個々のストレスマネジメントが課題となっています。

これらの状況の中、ストレス反応の一つとして睡眠の質低下が問題となっています。睡眠の質低下は疲労感の蓄積、情緒の不安定、判断力の低下、生活の質低下など、様々な面に影響が及びます。健やかな睡眠を確保できることは、こころの健康維持・向上に大いに役立つと考えられます。

今回の公開講座では、ストレスマネジメントに関する知識や方法論を提供するとともに、特に「睡眠」に焦点を当て、自身のこころの健康について広く知識と対策方法をお話します。

Point ★ ストレスについて知ろう！ ★ ストレスと上手につき合う方法
★ 「睡眠」とは？ ★ 健やかな睡眠をとるためのポイント

※当日の動画を後日配信します。当日ご参加できない方も是非お申込みください。

講師



東京医療保健大学
立川看護学部 看護学科
精神看護学領域

准教授 田野 将尊 (看護師 / 保健師)



東京医療保健大学
立川看護学部 看護学科
精神看護学領域

助教 小川 賀恵 (看護師 / 保健師)

注意事項

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、対面受講のみ開催を中止させていただく可能性がございます。(オンライン受講は、予定通り実施します。)
※三密を避けるため、定員を設けて開催いたします。
※当日本学にお越しいただいた際には、検温と手指消毒にご協力をお願いいたします。

申込方法

1. 対面受講ご希望の方: はがき・FAX・ネット申請
はがき、FAXでお申込の場合は、① 講座名 ② 氏名(ふりがな) ③ 住所 ④ 連絡先 ⑤ 年齢 ⑥ 参加人数をお知らせください。

2. オンライン受講ご希望の方: ネット申請
本学HPまたは上のQRコードから申請フォームへアクセスいただけます。
※オンライン受講では、「Zoom」を使用します。

問合せ先

東京医療保健大学 公開講座係
〒141-8648 東京都品川区東五反田4-1-17
TEL:03-5421-7655 FAX:03-5421-3133

定員: 対面50名、オンライン50名(ともに先着順)
申込期間: 2021年7月25日(日)～8月25日(水)
受講料: 無料 ※どなたでもご参加いただけます。

アクセス: 【電車】JR中央線 立川駅北口より徒歩15分、多摩モノレール 高松駅より徒歩10分、【バス】立川バス「災害医療センター」下車



共催 立川市

この参加申込書をFAX送信してください。

※オンライン受講希望の方は、ネット申請のみとなります。

FAX:03-5421-3133

東京医療保健大学 公開講座係 行

日時:2021年9月11日(土)

10:00~12:00

会場:東京医療保健大学

国立病院機構立川キャンパス

(立川市緑町3256)

テーマ

コロナ疲れとの上手な付き合い方

~健やかな睡眠へのいざない~

申込日:2021年 月 日

ふりがな 氏名	
	(歳)
住所	〒
連絡先	TEL

※複数人での参加をご希望される場合は、全員の情報をご記入ください。

※申込受付完了後、「受講決定通知」をお送りしますので、ご住所は正確にお知らせください。

申込受付期間:7/25(日)~8/25(水) 定員:50名(先着順)