


ひらめき☆ときめきサイエンス～ようこそ大学の研究室へ～KAKENHI

整理番号	HT29091	分野	医歯薬学・生活	(キーワード) ころ・健康
------	---------	----	---------	---------------

国際医療福祉大学

ころのしくみを知って、自分らしく輝く方法を身につけよう！

-精神・心理学の活用-

先生(代表者)	藤田 京子(ふじた きょうこ)			
自己紹介	国際医療福祉大学 保健医療学部 看護学科 准教授 保健医療学博士 中学はバスケットボール部、高校では硬式テニス部でいつもボールを追いかけていました。今は、ハンドメイドが好きでソーイングをしたり、ガーデニング、ジムでの運動でリフレッシュしています。 大学では、ころの健康を保つための方法や、心を病む人へのケアについて研究しています。			
開催日時・主な募集対象	平成 28 年 10 月 21 日(土)	(対象) 中学生	(人数)	30 名
集合場所・時間	国際医療福祉大学 E 棟 401 教室	(集合時間)	9:55	
開催会場	国際医療福祉大学 住所: 〒324-8501 栃木県大田原市北金丸 2600-1 アクセスマップ: <a href="http://www.iuhw.ac.jp/access/index.html">http://www.iuhw.ac.jp/access/index.html</a>			
内 容				
ころって何だろうか？日頃の生活の中で感じる喜びや怒り、不安、嫌だなあと思ったり、また頑張ろうと思えることも、実はころのなせる業なのです。今回のワークショップでは、ムダにストレスに陥らないためのスキル(方法)や、大変なことがあっても自分らしくいられるためのヒントを、精神医学や心理学、脳科学の知識をもとにわかりやすく紹介します。参加型の授業を通して、中学生の皆さんが楽しみながら自らのころの健康を保つためのレパトリーを広げるのをお手伝いします。				
スケジュール			持 ち 物	
9:30～10:00	受付(大田原キャンパス E401 教室)		筆記用具	
10:00～10:10	開講式: あいさつ・オリエンテーション・科研費の説明		昼食 (または、大学の売店利用可)	
10:10～11:00	<b>講義 1</b> 「ころとは何? -からだとストレスとの関係」		特 記 事 項	
11:10～12:00	<b>ワーク 1</b> 「あなたの自動思考をみつめ、楽になる考え方を見つけよう」			
12:00～13:00	昼休み			
13:00～13:50	<b>講義 2</b> 「ころの危険信号ところの病」			
14:00～14:50	<b>ワーク 2</b> 「①ころが軽くなる方法を見つけよう」 「②問題を乗り越えるためのスキル」			

14:50~15:15	クッキータイム&質疑応答	
15:15~15:30	修了式:未来博士号授与、記念撮影、アンケート記入	
15:30	終了	

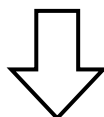
《お問合せ・お申込先》

所属・氏名：	国際医療福祉大学保健医療学部看護学科 藤田 京子
住所：	栃木県大田原市北金丸 2600-1
TEL 番号：	0287-27-3000
FAX 番号：	0287-24-3057
E-mail：	k-fujita@iuhw.ac.jp
申込締切日：	平成 29 年 10 月 10 日(火) * 先着順とします。ただし、定員に満たない場合は受け付けます。

※当プログラムは先着順にて受付を行います。

《プログラムのテーマと関係する科研費》

研究代表者	研究期間	研究種目	課題番号	研究課題名
藤田京子	H26~29	基盤研究 C	2646357	中学校における思春期メンタルヘルス支援に関する研究



★この科研費について、さらに詳しく知りたい方は、下記をクリック！

<http://kaken.nii.ac.jp/>

※国立情報学研究所の科研費データベースへリンクします。