

市民講演会 ストレス回復力をつける —科学的にストレスをコントロール—

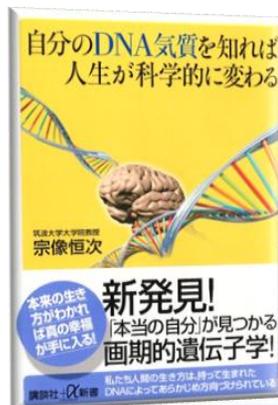
ストレス社会、ストレス解消だけでなく、「ストレスからの回復力」をつけることが大切な時代です。講演者は、日本を元気にするSATセミナーを開始中で、日本のストレス研究の草分けであり、その独創的な研究に対し、国内だけでなく、英国や米国から多く受賞され、著書も多く、テレビもよく出演されています。皆様のご来場を心からお待ちしております。

【講師】宗像 恒次先生(筑波大学大学院教授 人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻長)

【日時】2011年4月7日(木)9:45~11:45AM(開場9:30AM)

【会場】文京シビックホール 小ホール(文京シビックセンター 2階)

【参加費】1,000円 先着300名 申込順となります。



<主な著書>

- ・『燃えつき症候群』(金剛出版)1988
- ・『医療・健康心理学』(福村出版)1989
- ・『ストレス解消学』(小学館ライブラリー)1991
- ・『エイズの常識』(講談社現代新書)1993
- ・『高齢者のメンタルヘルス』(金剛出版)1994
- ・『最新行動科学からみた健康と病気』(メチカルフレンド社)1996
- ・『病と医療の社会学』(岩波書店)1996
- ・『患者ケアと栄養指導の実践ヘルスカウンセリング』(医書業出版)2001
- ・『カウンセリング医療と健康』(金子書房)2004
- ・『がん、うつ病から家族を救う愛の療法』(主婦と生活社)2005
- ・『運命愛は取り戻せる—50歳からの夫婦心理学』(講談社)2005
- ・『SAT療法』(金子書房)2006
- ・『幸せになるDNA結婚』(幻冬舎)2007
- ・『自分のDNA気質を知れば人生が科学的に変わる』(講談社+α新書)2007
- ・『遺伝子を味方にする生き方』(まご書房)2007
- ・『SAT法を学ぶ』(金子書房)2007
- ・『健康遺伝子が目覚めるがんのSAT療法』(春秋社)2007

【会場アクセス】

シビックホール所在地:

〒112-0003 東京都文京区春日 1-16-21

最寄駅 東京メトロ丸ノ内線 後楽園駅>4bまたは5番出口【徒歩3分】

東京メトロ南北線 後楽園駅>5番出口【徒歩3分】

都営地下鉄三田線 春日駅、JR中央・総武線水道橋駅【徒歩10分】

都営地下鉄大江戸線 春日駅(文京シビックセンター前)文京シビックセンター連絡通路【徒歩3分】

主催:こころと身体の健康を考える会

参加希望の方は、裏に住所・氏名をご記入の上、FAX
あるいはメールでお送り下さい。

FAX:029-853-3971 メールアドレス:sports_kenko@live.jp

問い合わせ先 Tel:090-6504-0924 小林

後援:NPO法人ヘルスカウンセリング学会、日本精神保健社会学会



FAX 029-853-3971 筑波大学こころと身体の健康を考える会事務局 宛
*送付状なしで送信してください。

2011年4月7日(木) 「市民講演会」申込書

氏名(ふりがな)

住所

メールアドレス

電話

講演会の情報入手元

* 該当へ○をつけてください。

区報、文京アカデミー、新聞、雑誌、知り合い、インターネット、
テレビ、ラジオ、チラシ
その他()

午後には、実際に「ストレス回復力向上セミナー」を無料で受講できます。希望者は右欄に記入ください。

「ストレス回復力向上セミナー」

- ① 会議室 A 宗像恒次講師 SAT イメージトレーニング 受講希望(第1希望、第2希望、希望なし)
② 会議室 B 李節子講師 シャッキリ体操 受講希望(第1希望、第2希望、希望なし)

1) 2011年4月7日(木)9:45-11:45 「市民講演会」

【日時】2011年4月7日(木)9:45~11:45AM (開場9:30AM)

【会場】文京シビックホール 小ホール(文京シビックセンター 2階)

【参加費】1,000円 先着300名

2) 2011年4月7日(木)13:30-15:30 「ストレス回復力向上セミナー」

【日時】2011年4月7日(木)13:30~15:30PM(開場13:00PM)

【会場】文京シビックホール 5階 会議室 A、B (文京シビックセンター 5階)

先着50名

会議室 A 宗像恒次講師による SAT イメージトレーニングによる「ストレス回復力向上セミナー」

会議室 B 李節子講師によるシャッキリ体操

午後13:30~ 講演会に加え、「ストレス回復力向上セミナー」のご希望の方は上記の欄に記入のうえ、この用紙を FAX あるいはメールで送付ください。先着50名。運動のできる服装でお越し下さい。