

「心と体の健康講座」シリーズ

# 心と体のバランスを保つための 「健康心理学」講座

「健康心理学」は私たちが日常の中で直面する心身の健康をめざした心理学・臨床心理学の応用領域です。講座では心理ストレスと疾患の関連性、健康促進の行動形成、病気への対処など、心と体の関係性への気づきを深め、心身の健康の向上を目指したいと思います。

ストレスやライフスタイル、様々な生活習慣病と疾病について、心と体のバランスを含めた幅広い健康について広く解説し、心身の健康を保つ方法を解説いたします。



## 第1回目

9月21日(木)午後7時～8時30分  
「健康心理学とは」

## 第2回目

9月28日(木)午後7時～8時30分  
「ストレスの仕組み」

## 第3回目

10月12日(木)午後7時～8時30分  
「私たちがストレスを  
うまく扱うために」

## 第4回目

10月19日(木)午後7時～8時30分  
「疾病と生活習慣」



講師:石川 利江 氏

桜美林大学 教授  
健康心理・福祉研究所 所長

専門分野:健康心理学・  
コーチング心理学

著書 『健康の心理学』  
『健康心理カウンセリング概論』  
『患者の心理とケアの指針』

会場 ▼ 生涯学習センター 5階 研修室 4  
対象 ▼ 16歳以上の方  
定員 ▼ 30名(申込先順)  
受講料 ▼ 2,000円  
申込 ▼ 生涯学習センターへお電話、  
インターネット、直接窓口へ

TEL. 03-5813-3730

〒120-0034  
足立区千住五丁目 13-5 学びピア 21 4階  
インターネット  
<https://reserve.city.adachi.tokyo.jp/webcls/>  
(申込時にメールアドレス等のご登録が必要です)

足立区生涯学習センターの講座情報は、コミュニケーション情報誌「ピア・ナビ」、またはホームページ <http://www.adachi-shogakucenter.net/>

主催: 足立区生涯学習センター 受託運営: NPO 法人あだち学習支援ボランティア「楽学の会」