

令和5年度 ふくしま心のケアセンター

# 市民公開講座

WEB開催

(この講座は福島県からの委託により開催します。)

参加費  
無料

定員  
300名

参加対象

一般市民、学生、医療・  
保健・福祉従事者、その  
他の関係機関職員

— 東日本大震災から13年目を迎えて—

## ヨガでからだとこころを 晴れやかに

日時

令和5年

7/25 火

13:30▶15:30

形式

WEBセミナー

(使用システム:Zoomウェビナー)

～運動とこころ～

### 当日のスケジュール

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 13:30 | 開 会                                   |
| 13:35 | ふくしま心のケアセンターの紹介                       |
| 13:40 | 講演① 被災地に移住すること<br>～メンタルヘルスの現状と課題について～ |
| 14:35 | 講演② 椅子ヨガでからだところの晴れやか体験                |
| 15:30 | 閉 会                                   |

東日本大震災やコロナ禍を経験し、私たちの生活や心は大きな影響を受けました。思いもよらぬ出来事の中で、心の健康を保つために、自分自身のケアや心の安定度を高めることが重要視されています。

本講座では、震災から13年目を迎えた被災地の現状と新たな取り組みについて一緒に考え、運動がこころの健康にもたらす効果やケアする方法を学びませんか。

### 講演① 被災地に移住すること ～メンタルヘルスの現状と課題について～

公立大学法人 福島県立医科大学 医学部 衛生学・予防医学講座

講 師 日高 友郎 先生

公立大学法人福島県立医科大学医学部衛生学・予防医学講座講師。立命館大学文学部卒、博士(文学)。福島県立医科大学卒、博士(医学)。社会心理学、公衆衛生学が専門。避難者の故郷喪失の苦しみ、移住者の適応に繋がる支援に携わり、人生に展望を持てる支援と健康等の研究をされている。

### 講演② 椅子ヨガでからだところの 晴れやか体験

Mindfulness & Yoga Network 代表

講 師 山口 伊久子 先生

マインドフルネス&ヨガネットワーク代表。マインドフルネス講師 日本マインドフルネス学会理事/公認心理師/専門健康心理士/産業カウンセラー。セルフケアとしてマインドフルネスの考えを日常に活かす為の実践法を提唱し、実践会、ワークショップ、研修会や講演など幅広く活動をされている。

参加  
申込み

①申込期限▶令和5年7月14日(金)

②申込方法▶Web(ふくしま心のケアセンターホームページの「研修会・講会等のご案内」ページから申込み)

主 催 一般社団法人 福島県精神保健福祉協会 ふくしま心のケアセンター  
(主管:基幹センター)

後 援 公立大学法人福島県立医科大学、  
福島市、郡山市、いわき市

お問い合わせ先

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会

ふくしま心のケアセンター 基幹センター 業務部 担当:田崎、田中

TEL.024-983-4272

FAX.024-973-8261

