

講座番号

ライフスタイル

016

よくわかる シニア世代のためのメンタルヘルス

講座内容

超高齢社会を迎えた日本。元気で生き生きと暮らしていくためには、身体の健康だけでなく、こころの健康を保つことがとても大切です。シニア世代に起こりやすいこころの不調、その対応方法について学んでいきます。わかりやすいレクチャーとともに、実際に体験できる内容も企画しました。年齢を重ねても元気なこころを保つために、一緒に学んでみませんか。

期 間	6月21日	受講料	1,000円
曜 日	土曜日	定 員	20名
時 間	10:00~11:30	会 場	横浜・関内キャンパス
回 数	1回	持ち物	ノート 筆記用具
教 材	講師が資料を用意します。		

講座スケジュール

回数	日 程	内 容
1	6月21日(土)	<p>よくわかる シニアのためのメンタルヘルス</p> <p>年齢を重ねてもこころの健康を保つために、シニア世代に起こりやすいこころの不調と対応について正しい知識を身につけましょう。そして、自分のこころの健康状態にも関心を寄せてみましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 シニア世代のメンタルヘルスとは 2 シニア世代特有のこころの不調と対応 3 自分のこころの健康状態を知ろう

講師紹介



コーディネーター

谷島 和美(やじま かずみ)

本学看護学部精神看護学領域助教

日本看護協会認定 精神看護専門看護師 / 公認心理師。2022年より本学看護学部助教。

大学では精神看護学を担当するとともに、身体の疾患を持つ人のメンタルサポートについての研究を行っている。



内山 繁樹(うちやま しげき)

元本学看護学部精神看護学領域准教授

2023年まで本学看護学部准教授。看護教育のみならず、精神に障がいを持つ方のリハビリ（回復）を支援するためのプログラムの実施や研究にも精力的に取り組んでいる。