

ア

ライフステージとメンタルヘルス

おかよし
会場5月20日 火曜日
13:30~14:30

託児なし

講師 愛知教育大学 健康支援センター 教授 ^{たなか}田中 ^{みか}生雅

人が誕生し、成長し大人となって、老いを経験し死に至る、というライフステージの中で、人はそれぞれ異なった人生の出来事を経験します。それぞれの年代に起こりやすいライフイベントや好発しやすいメンタルヘルス上の健康問題があります。

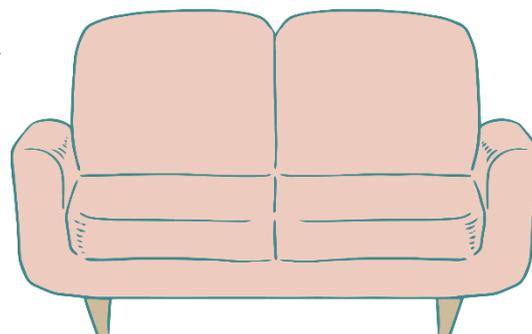
不安障害やうつ病、認知症等の精神障害について基本的なことをお話し、健康のためにどのような事を気をつけたら良いか？ストレスを和らげる方法、メンタルヘルスの早期警告サインやレッドフラグサインはどのようなもので、メンタルクリニック受診はどのような時に考えた方が良いか？についてお話いたします。

◆持ち物

筆記用具、受講料

定員 30人

費用 300円 【内訳】受講料300円(当日集金します)

会場 **おかよし交流センター**2階 会議室



イ

本当はスゴイ「自己啓発本」

7月26日 土曜日
10:00~11:30

託児あり

講師 愛知教育大学 教授 ^{おざき}尾崎 ^{しゅんすけ}俊介

自己啓発本は、好悪の激しい文学ジャンルである。好きな人は好んで読み、それによって人生のモチベーションアップにつなげている一方、嫌いな人は「出世指南、金儲け指南の本なんて…」と端から馬鹿にする。しかし、この文学ジャンルがいつ、どこで発生したのか、またその後どのような発展の仕方をしたのか、ということを学術的に追ってみると、そこにこの特異な文学ジャンルについての意外な事実や、驚くべき効能というものが見えて来る。

自己啓発本を研究し始めて10年、これまでに1,000冊以上の自己啓発本を読破した結果、明らかになったこととは？ 本講座では、そんな自己啓発本の独自の魅力に迫れればと考えている。

◆持ち物

筆記用具、受講料

定員 30人

費用 300円 【内訳】受講料300円(当日集金します)

会場 サンライブ3階 講座室1



