

放送大学 公開講演会

参加無料
要予約

「メンタルヘルスについて考える :レジリエンスの視点」

2022年9月4日(日) 10:30~12:00

放送大学広島学習センター 大講義室(3階)
広島市中区東千田町1-1-89(広島大学東千田キャンパス内)

定 員 : 先着50名

講 師 : 岡本百合(広島大学教授)
(広島大学保健管理センター長)



講演内容 : 誰もがストレスを抱えたり, 気持ちが落ち込んだりすることはあります。それが続くと心の健康を崩してしまいます。近年, メンタルヘルス不調に悩む人々は増加しており, コロナ禍でさらに拍車がかかっています。メンタルヘルスについての知識を身につけ, 自分の状態に気づくこと, そして予防対策をすることが重要です。レジリエンス(跳ね返す力, 回復力)についても考えてみましょう。

お申し込み先

放送大学広島学習センター
TEL: 082-247-4030 (月曜・祝日を除く)