

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もあります。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)