

放送大学高知学習センター主催公開講演会

ストレスを 健康につなげる

参加費
無料

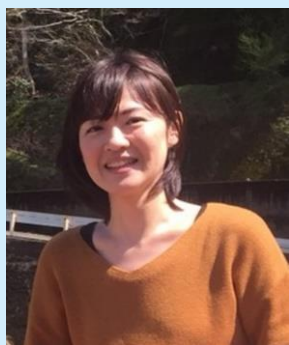
開催日
2023年9月2日（土）

会場
土佐市複合文化施設
つな一で
3階大会議室

申込締切
8月26日（土）
定員先着50名

プログラム

13：20～13：30／放送大学概要説明・学生募集案内
13：30～15：00／公開講演会
15：00～15：30／休憩
15：30～16：00／学生交流会



講師 渡邊 ひとみ（高知大学准教授・放送大学高知学習センター客員准教授）

—講師略歴—

同志社大学で博士号（心理学）を取得後、同志社大学心理学部助教等を経て、2017年度より高知大学人文社会科学部に所属（准教授）。2019年度より、放送大学高知学習センターの客員教員を兼任。現在は「過去のネガティブ経験に対するプラスの意味づけの効果」や「シャーデンフロイデ（ざまをみろ、という感情）の共有効果」を中心に研究を進めている。



—講演概要—

仕事や人間関係など、日常のさまざまな場面でストレスを経験することがあるのではないのでしょうか。皆さんの多くがイメージするように、「大きなストレス」や「長期にわたるストレス」は、私たちの心身に悪影響を及ぼすことが明らかとなっています。しかし近年では、「ストレスがむしろ健康を増進する」といった、従来の考えとは異なる研究知見も蓄積され始めています。本講演会では、身近なストレスの基礎知識やストレスの捉えかた／付き合いかたについて学び、皆さんと一緒に楽しくあれこれ議論したいと思います。

電話：088-843-4864

メール：kochi39@ouj.ac.jp

お申込み・お問合せ

放送大学高知学習センター

後援：高知県教育委員会、土佐市教育委員会、土佐市立市民図書館、NHK高知放送局
高知新聞社・RKC高知放送、KSSさんさんテレビ、KUTVテレビ高知、エフエム高知