

# 『心身問題の予防とプロモーション』

雨ニモマケズ／風ニモマケズ／加齢ニモマケズ／人間関係ニモマケズ／人生ヲタノシム



メンタルヘルス問題では、なんとなくしんどい、気分が重い、やる気がしない、などの前駆症状が長く続き、気がついた時には深みにはまってしまいます。そうならないために、私たちは、日頃から、メンタルヘルス不調を予防する活動を行っていくことが重要です。本講座では、メンタルヘルス・プロモーション「こころのABC活動」の内容を紹介し、それらの活動を日常生活の中で続けていく術を伝授します。そう、メンタルヘルス問題は予防することができるのです。

WEB配信期間

2月26日(水)～3月19日(水)

参加費  
無料

申込期間 1月20日(月)～3月12日(水)

\*Peatix(オンラインイベント管理サービス)にて配信のため、ご参加にあたってはPeatixへの会員登録(無料)が必要です。



講師 竹中 晃二 先生

早稲田大学 名誉教授  
順天堂大学スポーツ健康医科学研究所 客員教授  
NPO法人健康心理教育実践センター 理事長

## 【公開講座の内容】

- ① **メンタルヘルス：プリベンション(予防)とプロモーション**  
プリベンションは、ストレスなどによって心身の問題を起こすことを前提に対処方法を学ぶこと、一方、プロモーションは、ポジティブ・メンタルヘルスを強化し、生活を楽しむ能力を育むこと。
- ② **こころのABC活動**  
A: Act -こころを活動的に、からだを活動的に、人とも活動的にすること。  
B: Belong -何かの会に所属して活動すること。  
C: Challenge -目の前でできそうなチャレンジを行うこと。

### ③ **意味がある活動**

私たちの人生や生活を豊かにし、メンタルヘルスをよりよい方向に変えてくれる活動のことで、内容はボランティア活動、音楽・美術鑑賞、園芸、運動・スポーツ、趣味まで多種多様であり、その頻度や時間も人によって異なる。



〔申込はこちら〕

申込ページURL・QRコード



<https://psyser.kwansei.ac.jp/openlecture-2024/>

関西学院大学文学部 心理科学実践センター  
TEL. 0798-31-0791

電話受付時間：月、火、水、金は10時～17時半  
土は10時～16時