文部科学省「戦略的大学連携支援事業」

ポーアイ４大学による連携事業

ー安全・安心・健康のための総合プログラムを軸としてー

神戸学院大学　神戸女子大学　兵庫医療大学　神戸女子短期大学

公開講座

こころ元気講座

-元気なこころで生活を豊かに過ごすために-

日　時：2011年10月8日（土）14：00～17：00

【受付】13：30～　【講演】14：00～15：55　【相談コーナー】16：00～17:00

場所：兵庫医療大学　M204 講義室（M 棟２階）

講師：兵庫医療大学看護学部　教授　網島　ひづる（成人看護学；急性）　教授　新井　信之（精神看護学）

参加費無料

ストレスと上手く付き合いながら、体だけでなく心も元気に過ごしたいものですね。
ストレスについて考えてみませんか？
上手く付き合える方法が見つかるかもしれません。

講座の内容

1. ストレスとは？
2. 私はどんな人？
3. 周りとどうやって付き合う？

～ 相談コーナー ～

【こころと体の健康に関する相談】

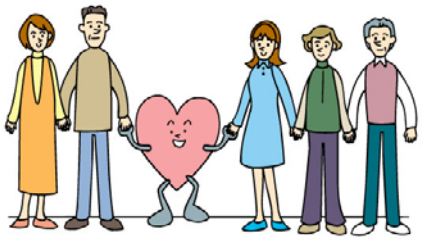
看護学部：網島　ひづる、新井　信之、大田　直実、小西　美ゆき、大山　末美、平岡　玲子

【くすりに関する相談】

薬学部：竹下　治範

薬学部：戴　毅（東洋医学の観点から）

＊お気軽にご参加下さい。



お申し込み　お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。

〒650-8530 神戸市中央区港島 1-3-6　兵庫医療大学（地域連携担当）

TEL　078-304-3021　　FAX　078−304−2713

メール　chi-ki@ml.huhs.ac.jp

＊公共交通機関をご利用ください。（本学駐車場はご利用いただけません。ご了承ください。）

＊アクセス　ポートライナー「三宮駅」より「みなとじま（キャンパス前）」下車西へ徒歩約 10 分

10月８日,9日　海彙祭（兵庫医療大学　大学祭）開催しています！

『こころ元気講座』によせて　兵庫医療大学看護学部

　私たちの毎日の生活は、リストラや介護の負担、自然災害の影響などさまざまなストレスにさらされています。ストレスには生活や心身に悪影響を生じさせるマイナスの意味とやる気や集中力を高めるプラスの意味合いもあります。

　特に、体の病気になり手術を受けることになると、「手術が成功するだろうか」という一抹の不安や、「手術の痛みはどうか」「手術後の体力はどうか」「万一の場合の不安」「経済的な不安」などさまざまな不安に悩まされると思います。

　また、こころの病気になると、今まで出来ていたことが出来なくなったり、テンポがおそくなったり、更に病気の本人を介護する家族は、「どう対応したらよいのかわからない」と悩んでしまいます。

　ストレスへの対処の５つの基本は、適度な休養・睡眠・栄養・運動、相談することによるストレス原因の軽減、物事の受け止め方を肯定的に変える、気分転換で気持を落ち着かせる、軽い運動で緊張をほぐす、です。

　今回、成人看護学〈急性期〉と精神看護学では、こころと体の健康について、ストレスの理解と対人援助のときの気づきや自己理解を深めるために「こころ元気講座」を企画しました。

　ストレスに上手く対処し、元気なこころで生活を豊かに過ごすことについて一緒に考えてみませんか？

　皆様方のご参加をお待ちしております。

●次回公開講座予定●　２０１１年１１月１９日（土）１４：００～

「肩や手、指の痛みについて」

兵庫医療大学　リハビリテーション学部　藤岡 宏幸 教授

==========**FAX でお申し込みの方は下記をご利用ください**==========

ポーアイ４大学による連携事業

１０月８日 公開講座　「こころ元気講座」参加申込用紙

ふりがな		性　別
お名前		男性・女性
連絡先電話番号	（　　）	
相談コーナー参加希望	有　・　無	

（FAX 送信先　０７８－３０４－２７１３）