

2024年

10/5^土

10:00~12:00

受付開始 9:30~

参加費無料・要事前申込

[会場] 高知県立大学池キャンパス

共用棟2階大講義室

お車でお越しの方は南駐車場をご利用ください

当日は、動きやすい服装でご参加ください!



大阪府立看護大学大学院(現:大阪公立大学大学院)看護学研究科 生活支援看護学地域看護学専攻博士後期課程修了。研究キーワードは、精神障がい者、リカバリー支援、健康関連体力である。取り組んできた研究テーマは、地域で生活する精神障がいを持つ人を対象とした「健康関連体力促進」プログラムの開発など実証的研究である。自らも複数の運動コミュニティに所属し仲間との絆を深めている。2024年度より本学に着任。
○専門分野:精神看護学、精神保健学
公衆衛生看護学 ○学位:博士(看護学)

大井美紀 (保健師・健康運動指導士)

高知県立大学 社会福祉学部特任講師

〔講師〕

運動コミュニティの力とメンタルヘルス

リカレント教育講座

社会福祉学部×社会的処方

「よつこ」そー知のフィールドへ」

2024 高知県立大学健康長寿研究センター事業

参加申込はお早めに!

下記2次元バーコードからお申込みください

参加申込締切:9/27^金



高知県立大学

University of Kochi

お問い合わせ

高知県立大学 社会福祉学部 リカレント担当

TEL.088-847-8619

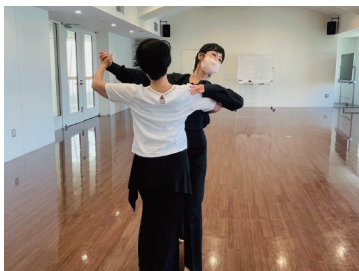
E-mail.wlrc@cc.u-kochi.ac.jp



事業趣旨

本講座は、高知県立大学社会福祉学部主催で社会福祉専門職や学部卒業生の再教育の場として、また一般市民や高校生に広く、本学が取り組んでいる「高知型地域共生社会」への支援について関心を寄せ、理解を深めていただくことを目指しています。今年度は、精神障がいを持つ人のリハビリ支援の一つとして、「精神障がい者スポーツや身体表現活動(ダンス等)」に焦点をあてます。運動は、認知機能に作用するだけでなく、不安障害やうつ病等のリスクを減らすとともに、それらを治療する手段として、抗うつ剤やセラピーに匹敵する効果が世界的研究で立証されています。

今年度の本講座の目的は、①精神障がいを持つ人やメンタル・ヘルスの課題を持つ人々が、運動を通してリハビリするプロセスを、実証的研究結果や、活動事例を通して説明すること及び、②運動コミュニティが、メンタル・ヘルスにおける「社会的処方」の一つであり、私たち(市民の)誰もが、運動コミュニティのメンバーや、リンクワーカー的役割が担えることに気づいていただくことを目的としています。



第1部【ミニ講義】 10:05～10:50

〈運動コミュニティ〉が メンタル・ヘルスに及ぼす効果

一薬に匹敵する「社会的処方」を知ろう

精神障がいを持つ人やメンタル・ヘルスの課題を持つ人々が、運動を通してリハビリするプロセスを、国内外の実証的研究結果や活動事例を通して説明します。

第2部【ワークショップ】 11:00～12:00

〈運動コミュニティ〉への つながりかた♥楽しみ方など

〈運動コミュニティ〉がメンタル・ヘルスにおける「社会的処方」のひとつであること、私たち市民の誰もが〈運動コミュニティ〉のメンバーやリンクワーカー的な役割を担えることに気づいていただける機会となるよう、高知県内で活動する精神障がい者スポーツチームや、ダンス・クラブ(社交ダンス他)の皆さんからの具体的なアドバイスややりがいをご紹介します。また、各チームで取り入れている簡単なストレッチやポーズなどもご紹介。実際に会場で身体を動かしてみましょう！



高知県立大学
池キャンパス
マップ

至南駐車場

会場

高知県立大学 池キャンパス
〒781-8515 高知市池2751番地1

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



高知県立大学
University of Kochi

高知県立大学社会福祉学部は、社会福祉領域のプロフェッショナルを養成する四国唯一の公立大学であり、西日本の公立大学としては少ない、三福祉士資格取得(社会福祉士、精神保健福祉士、介護福祉士)に対応しています。