

2025

10月
新講座

女性^①の心身基礎講座

こころを整える体と食のセルフケア

- 開講日 第3木曜日 10:30~12:00
- 受講料 3か月(3回)分 8,910円(税込)



こころと生活の質(QOL)は、密接に関わり合っています。こころが健やかだと生活の質も高まります。本講座では、臨床心理士・公認心理師、看護師、管理栄養士の資格を持つ専門家たちが、「こころ・からだ・食」の3つの視点から、こころを整える日々の生活に役立つ実践的なセルフケアの方法をお伝えします。日常生活に取り入れやすい生活の整え方を学び、こころの健康を主体的に支える力を育みましょう。

2025年10月~12月 日程・講師・内容

10月16日 人間科学部多元心理学科 教授 渡辺 恭子

こころとストレス ~自分を知って、さらにこころを健康に~

ストレスの多い現代社会では、こころが不安定になったり、気分が落ち込んだりすることが少なくありません。ストレスについての知識を深めるとともに、自分自身をよく知ること、どのようなストレスに影響を受けやすいのかに気づくことができます。自分に合ったストレス対処法を見つけて、こころの健康を保ちましょう。本講座では、「こころの専門家」である臨床心理士・公認心理師(国家資格)が、こころの健康を保ち、自分自身を大切にするためのヒントをご紹介します。



11月20日 生活環境学部食環境栄養学科 教授 丸山 智美

「食べる」とこころの関係~こころを整える食生活~

私たちは、「食べる」ことやものを、食品、栄養、食生活、食行動などからみあった多くの要素から選んで決めています。「食べる」ことやものが、こころと関連しているという科学的事実が報告されています。「食べることを考えるのもおっくうだ」「ストレス解消にたくさん食べてしまう」、講師はそんな意見を、総合女性診療の場面で管理栄養士として聞いてきました。この講座ではこころを整える食生活へのヒントを紹介します。



12月18日 看護学部看護学科 教授 飯盛 茂子

ストレスと「からだ」~からだを整えてこころを健康に~

ストレスは身体にも様々な影響を与えます。頭痛、肩こり、不眠、疲労感など、こころの不調が身体症状として現れることは少なくありません。本講座では、看護師の視点から自律神経の働きを理解し、呼吸法やリラクゼーション技法を実践します。また、良質な睡眠や適度な運動の取り入れ方、身体からのサインに気づく力を養い、日常生活で実践できるセルフケアの方法をご紹介します。



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせ下さい。

※ 受講料には維持管理費が含まれています。 ※ 一部講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
※ 内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承下さい。
※ 講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせ下さい。
※ お申し込みの人数によっては開講中止となる場合もございます。予めご了承下さい。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料 550 円(税込) が
必要です。