

# 最新の科学から学ぶ健康づくり! 心身健康科学特別講義のご案内

Knowledge for well-being ~現代をよりよく生きるための知恵~

“こころとからだの  
運用の仕方”  
学んでみませんか。

受講料  
無料!

脳の活動が変わると、当然こころの働きが変わります。こころの働きが変わればあなたの行動、生活習慣が変わります。どんなストレスフルな時代にあっても、あなたの行動、生活習慣が変われば、ストレスを活用することができます。このことは、現代の心身健康科学で証明されています。しかも、私たちは普段の暮らしの中で体験的に、行動の変化や生活の変化によって、こころの在りようが変わることを知っています。つまり、こころの在りようが変わればストレス状態が変わることを経験として感じているのです。

人間総合科学大学では、心身健康科学領域から【ストレスと健康】というテーマで、皆さんに食べる・動く・寝るといった私たちのいのちの原点から、子育てや家族・自分とのかかわりといった人間としての活動までの最先端の情報、最新的话题を提供します。

## 2010年度 第1回心身健康科学特別講義 <ストレスと健康> 先着 150名

日時 2010年4月24日(土) 10:00~15:55

会場 秋葉原ダイビル12F 人間総合科学大学 東京サテライト  
※JR秋葉原駅電気街口から徒歩1分 TEL.03-5298-8111



### 午前の部 市民開放授業

ストレス時における  
「こころ」と「からだ」の健康  
10:00~10:50

鈴木 はる江  
(人間総合科学大学教授)



ストレスに負けない  
生き方  
10:50~11:40

久住 武  
(人間総合科学大学教授)



健やかな心身を育む  
こころの科学  
11:45~12:45

島田 涼子  
(人間総合科学大学教授)



お昼休みは12:45~13:30 入学相談承ります。 ※特設コーナーを設置しておりますので、お気軽にご相談ください。

### 午後の部 無料公開講座

ストレス社会の免疫力  
—こころとからだの免疫力を高める生活習慣—  
13:30~14:40

藤田 紘一郎  
(人間総合科学大学教授)



### パネルディスカッション

14:45~15:55

コーディネーター 久住 真理 (人間総合科学大学学長)

パネリスト 鈴木はる江、久住武、島田涼子、藤田紘一郎



講義終了後も15:55~16:55 入学相談承ります。 ※特設コーナーを設置しておりますので、お気軽にご相談ください。

### 心身健康科学特別講義応募方法

住所・氏名・郵便番号・電話番号・年齢・希望人数を明記の上、下記いずれかの方法でご応募ください。

- TEL.048-749-6111
- FAX.048-749-6110 (24時間受付)
- E-mail admin@human.ac.jp
- http://www.human.ac.jp/  人間総合

●お問い合わせ:人間総合科学大学 心身健康科学特別講義係  
(下記フリーダイヤルまで。平日9:00~17:30、土・日9:00~17:00)

☎0120-277-713

※定員になり次第、締め切らせていただきます(先着順)。  
※席に余裕があれば当日受付可。下記までお電話にてご連絡ください。



学びたい時が適齢期! 働きながら、ダブルスクール、いろいろなスタイルで学べる通信制大学

人間総合科学大学 人間科学部 人間科学科  通信教育課程  
**2010年4月入学生募集中!**

※入学願書(無料)や詳しい資料は、上記フリーダイヤル・ホームページ・E-Mail・FAXからご請求ください。

こんな資格がめざせます

- 認定心理士
- 産業カウンセラー(受験資格)
- 養護教諭(一種)
- 社会教育主事(任用資格)

5/15(金)まで随時願書受付中!!

無試験・書類選考のみ



学校法人 早稲田医療学園

# 人間総合科学大学・大学院

大学 人間科学部 人間科学科(通信制) / 健康栄養学科(通学制)・管理栄養士養成施設

大学院 人間総合科学研究所 心身健康科学専攻(通信制) 修士課程・博士後期課程 / 健康栄養科学専攻(通学制) 修士課程

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込1288 TEL.048-749-6111 FAX.048-749-6110 URL http://www.human.ac.jp/