

ストレスに負けないために

～こころと脳のかかわり、脳健康増進～

大きな悩みから
ちょっとした不安まで
ストレスが多い現代社会
ストレスなんか感じないで
毎日元気にすごしたい!
そのためにはどうしたらいいの?
そもそも、ストレスって
一体どんなもの?
そんな疑問にお答えできれば
と思います



講師 古賀 良彦 先生
(杏林大学医学部教授)

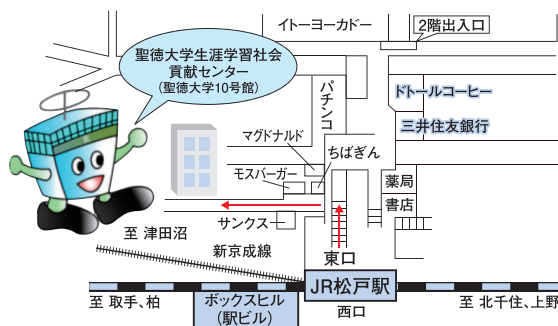
日時 平成23年7月2日(土) 13:30~15:00

会場 聖徳大学生涯学習社会貢献センター(聖徳大学10号館)
千葉県松戸市松戸1169 JR常磐線・新京成線「松戸駅」下車、東口徒歩1分

後援 松戸市教育委員会 市川市教育委員会
柏市教育委員会 取手市教育委員会

定員 200名

参加費 無 料(事前申込不要)





古賀 良彦(こが よしひこ)先生

精神科医。慶應義塾大学医学部卒業。杏林大学医学部教授。
日本催眠学会理事長、日本ブレインヘルス協会理事長、日本薬物脳波学会副理事、日本臨床神経生理学会理事などを務める。

長年に渡る医療、教育、産業などの現場での診療・相談活動に加え、香り・食品・趣味・睡眠など身近な方法による脳の健康増進について、生理学的な研究の成果をもとに、メディア(NHK「あさいち」、「ためしてガッテン」、日本テレビ「世界一受けたい授業」他)や講演などを通じて啓発も行っている。

著書：花からのメッセージ — 心とからだ すこやかに (法研)

アロマテラピー検定テキスト (1級) (日本アロマ環境協会)

脳を鍛える大人の練習帳 決定版 (角川SSコミュニケーションズ)

いきいき脳の作り方 — 臨床医が明かす“しなやかな脳”の科学 — (技術評論社)

ぬりえの不思議 — 心と体の発達に見るその力 — (ぎょうせい)

早引き心の薬事典 (ナツメ社)

その他 多数

話すことから始めませんか？

聖徳大学心理教育相談所は、地域の皆様に開かれたところの相談所です。

子どもから大人まで年齢に関わりなく、
さまざまなところの相談に応じています。

充実した設備と信頼できる優しいスタッフで
お迎えます。

ご相談内容 (例)

子どもの問題：子育ての悩み、不登校など

対人関係：職場、近隣の人間関係など

心身の悩み：不安、抑うつ、性格の悩みなど

家族関係：親子関係、夫婦関係など

心理検査：知能検査、性格検査など



聖徳大学心理教育相談所

〒271-8555 千葉県松戸市岩瀬550 電話：047-308-3887

ホームページアドレス

http://www.seitoku.jp/daigaku/kenkyuujo/sinrikyouiku_soudanjo/