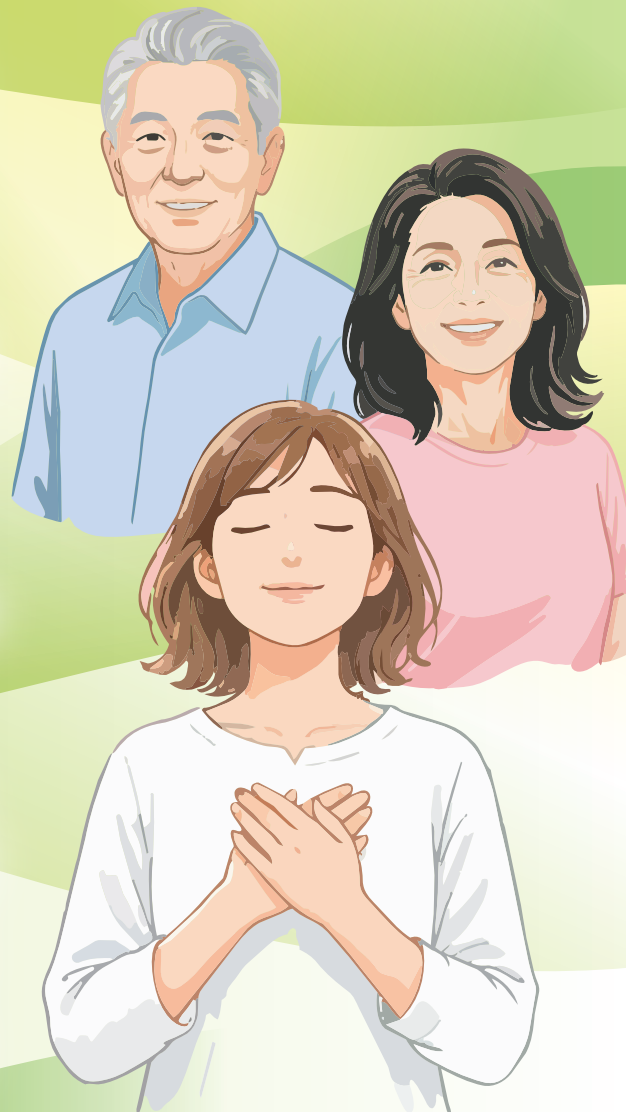


ストレス社会を
生きる知恵

こころとからだの
健康を守る



2026.9.19(土)
13:30~15:30(開場13:00)
奈良県コンベンションセンター
天平ホール(蔦屋書店上階)

入場無料

事前申込不要
定員:300名(先着順)



新大宮駅より徒歩約10分

ストレスのしくみと心の不調 ~日常でできる対処法について~

講演
1



山室 和彦
(やまむろ かずひこ)

奈良県立医科大学
健康管理センター・精神医学講座 病院教授
健康管理センター センター長

現代社会ではストレスや生活習慣の乱れが心身の健康に深刻な影響を与えています。本講演では、児童精神科医・産業医の立場から、ストレスの仕組みと心の病気のメカニズムを解説し、発達の視点も交えながら、日常で実践できる予防策と「こころ」と「からだ」を守る具体的な知恵と一緒に考えたいと思います。

音楽でととのえる心とからだ ~日常に活かす音楽療法の知恵~

講演
2



鈴木 琴栄
(すずき ことえ)

同志社女子大学
学芸学部音楽学科 助教

音楽は、私たちの感情や身体のリズム、人とのつながりに深く関わっています。本講演では、音楽療法の視点から、音楽が心身に与える影響やストレス緩和との関係についてわかりやすく紹介します。また、呼吸や声、リズムを用いた簡単な体験も交えながら、日常生活の中で実践できるセルフケアや「自分らしさ」を支える音楽の働きについて考えます。

この講演会は2007年に締結した奈良県立医科大学と同志社女子大学の学術交流に関する包括協定に基づく事業です。



奈良県立医科大学 研究推進課産学連携推進係
TEL.0744-22-3051(内線2558) 受付 9:00~17:00
E-mail:sangaku@naramed-u.ac.jp (土日祝除く)



同志社女子大学 総務課社会連携係
TEL.0774-65-8860 受付 9:00~17:00
E-mail:somu-t@dwcdoshisha.ac.jp (土日祝除く)