

受講料
無料



心と生活リズムを整えるには？

～メンタルヘルスとライフスタイルの仕組みを知ろう～



9/21
(木曜)

18:30
～ 20:30

9/28
(木曜)

本講座では、変わりゆく生活様式に向けて今までの生活や自分自身を見直します。
東京都立大学と連携し、全2回を通してメンタルヘルスとライフスタイルの仕組みの理解を深め、
今後も心身ともに健康に過ごしていくにはどうするか考える講座です。

対 象：荒川区内在住・在勤・在学の**18**歳以上
形 式：ハイブリッド形式<講師はオンラインでの登壇となります>
オンライン参加 (Zoom)
会場参加 (荒川区立生涯学習センター 3階 第4会議室)
定 員：オンライン参加 **20**名 会場参加 **10**名 (共に申込順)
準 備：オンライン参加の場合

インターネット接続環境

カメラ・マイク・スピーカーが使用できるパソコン、またはスマホ、タブレット
(事前にZoomアプリのダウンロードをお願いします)

申込方法：来所・電話・メール・FAXにて以下の項目をお伝えください。

氏名(振り仮名) 住所 電話番号 メールアドレス 参加形式

件名に「令和5年度東京都立大学連携講座受講申し込み」とご入力ください。

締め切り：9月**11**日(月曜)必着

申し込み：荒川区立生涯学習センター(荒川区荒川3-49-1)

【電話】3802-2332(代表) 【FAX】3802-3265

【メール】arakawa-sgc@city.arakawa.tokyo.jp

下記の二次元コード
を撮ると、メールで申
し込めます。



講座内容

第1回 うつ・不安を知る

講師：東京都立大学健康福祉学部作業療法学科 教授 塩路 理恵子 氏
内容：不安・うつを知る一歩として、支援の対象になる不安・うつについて解説します。また、メンタルヘルスのヒントとしての森田療法を取り上げ、日々の不安との付き合い方を考えていきます。



第2回 日常生活と健康

講師：東京都立大学健康福祉学部作業療法学科教授 小林 法一 氏
内容：健康な人の日常生活は沢山の活動（作業）で埋まっています。そこから楽しみや満足、暮らしの充実が生じます。本講義では自己チェックなどを体験し、健康に不可欠なこの仕組みの理解を深めます。



オンライン参加にあたっての注意事項

本講座の受講料は無料ですが、受講者の端末からの Zoom への接続は通信容量が多くかかり、通信費をご負担いただくことになります。端末の契約内容やご家庭の Wi-fi 環境のご確認をお願いいたします。

オンライン参加の方には、講座前日までに講座入室情報をメールいたします。また、ご自身のカメラ撮影ありで入室いただき、指示により音声の切替えをお願いいたします。内蔵または外部接続のカメラやマイクがあるかご確認ください。

講座開始前の 15 分間に Zoom への接続、入室をお願いいたします。オンラインによる講座のため、当日の接続状況やその他の要因により音声・画像のトラブルが発生する可能性があります。

講座の録画・録音はご遠慮ください。



会場までのアクセス

【都バス】荒川三丁目から徒歩 3 分

【電車】JR 三河島駅から徒歩 5 分、京成新三河島駅徒歩 10 分

