



# 湘南医療大学 公開講座

湘南医療大学では教育・研究の成果を広く社会に開放し、  
地域社会への貢献を通して地域の健康増進に資するため、公開講座を開催しています。  
講演会終了後に希望の方は校内の見学も可能です。

## 第1回

# ストレスとうまくつき合って、こころの健康を

## 5月26日(土) 10:00 ~ 11:00

**講師 鶴見 隆彦** 湘南医療大学保健医療学部  
リハビリテーション学科教授  
精神障害のリハビリテーションを専門にしてきました。特に司法精神の方の本人や家族の社会復帰を支援してきました。



講座概要：精神疾患や精神障害は自分にとって遠い話に思っているのではないのでしょうか。ストレスから私も含め、人はこころの病気にだれでもなるものなのです。こころの病気は脳の機能不全です。日常的な生活やあたり前の行動や判断ができなくなります。この講座では、自分のストレスを知り、ストレスへの対処方法やストレス解消方法を知り、日常的にこころの健康を維持・向上する方法を紹介します。

### 会場：湘南医療大学

JR 東戸塚駅西口から徒歩 12 分

※駐車場はありません  
※本学・グループ病院を結ぶ無料シャトルバス(白とピンクの車)も運行しています。

### 対象：どなたでも受講できます

(定員 100 名、定員に達し次第締切)

### 参加費：無料

申込方法：大学ホームページの公開講座申込フォームもしくはお電話にてお申し込みください。

《問合せ先》

### 湘南医療大学 地域連携室

## TEL045-821-0109

〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃 16-48

(土・日・祝を除く 9:00 ~ 17:00)



東戸塚駅西口 積水ハウスビル前発  
無料送迎バス 9:00、9:30、10:00 発