



紀宝町

鈴鹿市

大台町

川越町

伊賀市

四日市
看護医療大学



眠りと心の健康

思春期のメンタルヘルス

現代社会はストレス社会であり、それぞれの人が多くストレスを抱えています。それと同様に、健康に良いとされる情報もあふれています。私たちは自分に良いと思う情報や、方法を取り入れて、逆にここから縛られていることも多いものです。リセットするために眠ることは大切なことだとわかっていても、意外と難しいものです。睡眠と心の関係についてあらためて見直し、心の健康づくりに役立ててみませんか。

2020年

受講
無料

1月26日【日】

13:30 ▶ 15:00

12月1日(日)より受付開始

講師

はぎ のりこ
萩 典子 さん

四日市看護医療大学 精神看護学教授・研究科長

会場

川越町中央公民館 大研修室
(三重郡川越町大字豊田一色405番地)

申込方法

事前申込制・先着順

※座席に余裕がある場合当日参加可

窓口・電話・ファクスにて受付

※三重県生涯学習センターでは、窓口・電話・ファクスのほか
郵送・Eメール・ホームページにて受け付けます。

◆講師プロフィール

順天堂大学大学院修了〔博士(医学)〕

臨床看護師を経て、1998年より看護教員

2007年4月より四日市看護医療大学

今年度より大学院看護学研究科長に就任

専門領域：精神看護学(教授)

研究テーマ：地域で生活するメンタルヘルス不調を抱

えた若年無業者への支援、コミュニケーション

◆主催 四日市看護医療大学・川越町教育委員会・川越町青少年育成町民会議・三重県生涯学習センター

申込・問合せ先

川越町教育委員会 生涯学習課
tel.059-366-7140 fax.059-364-4813

〒510-8123 三重郡川越町大字豊田一色 314 番地

問合せ先

25

MIE COVERED FOR THE ARTS

三重県総合文化センター 三重県生涯学習センター

tel.059-233-1151 fax.059-233-1155

〒514-0061 津市一身田上津部田 1234

ホームページ：https://www.center-mie.or.jp/manabi/

休館日：毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌平日)