

2018 近畿大学アンチエイジングセンター
第23回 市民公開講座

元気はつらつ、健康に導く 「運動」と「人間関係」の法則

受講料無料 定員300名 (先着順)

日時 7月14日[土] 13:00 開演 (12:30 受付開始)

場所 近畿大学 東大阪キャンパス
2号館 1階 実学ホール



講演 1 13:00～14:00

人間関係が健康をつくる
ーソーシャル・サポートの機能と役割ー

[講師] 近畿大学経営学部 講師 杉浦 仁美



講演 2 14:20～15:20

幸福と心の健康の増進のための
運動・身体活動

[講師] 近畿大学経営学部 准教授 西田 順一

お申し込み

近畿大学アンチエイジングセンター

〒577-8502 大阪府東大阪市小若江 3-4-1

FAX (06) 6729-3577

E-mail antiaging@itp.kindai.ac.jp

ウェブ <http://www.kindai.ac.jp/antiaging/>

メールか FAX でお申し込みの際は、住所、氏名(漢字とふりがな)、年齢(任意)、連絡先(自宅電話番号・FAX 番号・携帯電話番号・メールアドレスのいずれかひとつを必ずご記入ください)をお送りください。

*ご応募頂いた皆様の個人情報は、近畿大学公開講座のご連絡のみに使用いたします。



申込用QRコード

主催 近畿大学アンチエイジングセンター



近畿大学
KINDAI UNIVERSITY

近畿大学アンチエイジングセンターでは、少子高齢化が進むわが国において、国民の第一の財産である健康を守り、健康寿命を延ばし、生き生きとした社会を創るための活動を行っています。

講演 1

13:00~14:00

人間関係が健康をつくる—ソーシャル・サポートの機能と役割—

[講師] 近畿大学経営学部 講師 杉浦 仁美

「豊かな人間関係を築くことが出来れば、高齢期になっても充実した生活を送れるはず…」そう信じている人はたくさんいると思います。しかし、本当に人間関係は私達の健康に役に立っているのでしょうか？役に立つとしたら、どのような人間関係を築くことが重要なのでしょう？これらの問いに答えるためには、きっとソーシャル・サポートの知識が役に立つと思います。ソーシャル・サポートとは、社会関係の中でやり取りされている様々な形の援助の事です。この講演では、社会心理学的な観点から現在明らかになっているソーシャル・サポートの機能と役割について説明し、「サポートを受ける側」「サポートを与える側」のそれぞれにおいて、特に高齢的にどのような身体的・精神的健康への影響があるかをお話ししていきたいと思います。

プロフィール

2014年 広島大学大学院総合科学研究科博士課程後期修了(博士(学術))
2015年 広島大学総合科学研究科 特任助教
2016年 立命館大学スポーツ健康科学部 講師
2018年 近畿大学経営学部 講師(現在に至る)

研究テーマ

社会心理学、集団力学
メインテーマは、地位差のある個人間や集団間で生起する葛藤の生起過程

講演 2

14:20~15:20

幸福と心の健康の増進のための運動・身体活動

[講師] 近畿大学経営学部 准教授 西田 順一

わが国はストレス社会とも評され、多くの人々が家庭や職場等で多様なストレスに囲まれながら生活を送っています。とりわけ、大きく長期的なストレスに晒された場合、心身の健康に深刻なダメージが及ぼされることが知られています。ストレスへの対処として予めからストレス・マネジメントが導入されています。本講演では、心の健康状態や運動の効果についての概略を紹介した上で、メンタルヘルスや幸福感を増進させるための運動や身体活動について科学的データに基づいて解説します。また、運動や身体活動を継続するための効果的な方略についても具体的にお話しいたします。今後の元気はつらつな生活のために、本講演中に「精神的健康パターン診断検査」を用いてみなさまの「心の健康状態」を測定し、結果をお持ち帰りいただきます。

プロフィール

2004年 福岡大学スポーツ科学部 助手
2005年 「運動のメンタルヘルス効果」について九州大学より博士(人間環境学)取得
2007年 群馬大学教育学部 講師ならびに准教授
2017年 近畿大学経営学部 准教授(現在に至る)

研究テーマ

スポーツ心理学、体育科学、健康心理学

主な著書

『よくわかるスポーツ心理学』(分担) ミネルヴァ書房, 2012年
『体育教師のための心理学』(分担) 大修館書店, 2006年
『身体活動の健康心理学』(分担) 大修館書店, 2005年

お問い合わせ

近畿大学アンチエイジングセンター

〒577-8502 大阪府東大阪市小若江 3-4-1

<http://www.kindai.ac.jp/antiaging/>

TEL (06) 4307-3097

FAX (06) 6729-3577

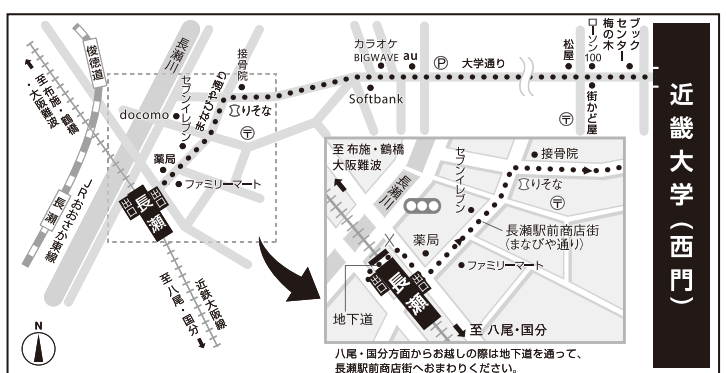
E-mail antiaging@itp.kindai.ac.jp

■電車乗り換え案内 <各主要駅からの経路・所要時間(目安)>

阪神 西宮	阪神本線・阪神なんば線 近鉄奈良線 快速急行 28分				
JR 大阪	JR 大阪環状線 15分				
近鉄 大阪難波	近鉄奈良線 6分				
JR 天王寺	JR 大阪環状線 6分				
JR 京都	JR 京都線 新快速 (東海道本線) 29分	JR 大阪 JR 大阪環状線 15分			
近鉄 奈良	近鉄奈良線 急行 22分	近鉄石切 近鉄奈良線 15分	近鉄 八戸ノ里	徒歩 20分 市バス 6分	

近畿大学東大阪キャンパス

■近鉄大阪線「長瀬駅」からのアクセス



近畿大学(西門)