

# ストレスフルからの解放！ —COVID-19にも負けない心身作り—

11月8日(日) 10:00~16:00

入退場自由 参加無料

このフェアでは、私たちが大学院で学んでいる“心と身体の健康”について、COVID-19のストレスにおける心身の解放という観点も交えてご紹介します。学問としての健康心理学を心と身体で楽しみながら体験しましょう。本年度はCOVID-19感染対策のためオンラインで開催いたします。事前予約不要、ご都合の良い時間に参加が可能です。

大学院への進学を考えている方、健康心理学に興味をお持ちの方などぜひご参加ください。

## 健康心理トピックス

—大学院生によるポスター発表—

10:00 ~ 11:00

「健康心理学」の視点から心身の  
問題や健康生活について考えます

T F T 思考場療法を使った心に効くツボ

13:30 ~ 15:30

講師：鈴木一恵 先生

## ワークショップ

—大学院生によるワークショップ—

15:30 ~ 16:00

あなたの知らない眠りの真実：  
眠りの「常識」はデマだらけ  
—コロナ禍の眠りへのインパクトについて—

11:00 ~ 13:00

講師：福田一彦 先生

目の体操（中国）  
部屋の中でできる運動  
対人関係とストレス  
AT(自律訓練法)  
漸進的筋弛緩法  
交替呼吸法（ヨガ）

ご入場はこちらから



<https://elearning.obirin.ac.jp/course/view.php?id=11321>  
ゲストPass : hpf201108

主催：桜美林大学大学院 心理学研究科 健康心理学専攻2年生