放送大学 島根学習センター

公開講演会

入場無料

コロナ禍を健康に生きるために

-健康生成論とストレス対処力の考え方-

放送大学教授（生活健康科学プログラム）

戸ヶ里 泰典 氏

令和４年 6 月 18 日（土）

時間：13:30-15:00
場所：放送大学島根学習センター
定員：40名（事前申込制）

※新型コロナ対策としてマスク着用をお願いします
感染拡大の状況によっては、講演会を急遽中止させていただく場合があります

新型コロナウィルス感染症の蔓延で先が見えない日々が続いています。健康社会学者アーロン・アントノフスキー博士はユダヤ人ホロコースト被害者の健康をヒントに、ストレスにうまく対処するばかりかそれを自身の糧にする力「SOC（首尾一貫感覚）」を提唱しました。

「コロナ疲れ」が続く昨今を健康に生きるために，ストレスと健康の見方の転換でもあるこの考え方についてわかりやすく解説します。

●○●どなたでもご参加いただけます●○●

申し込みはお電話でお願いします。

放送大学島根学習センター　（TEL.0852-28-5500）

＊申込により取得した個人情報については、本件の連絡にのみ使用します

※講演会終了後、卒業研究・大学院修士全科生希望者ガイダンスを行いますのでご参加ください。