

## 第3回教養講座

# “ ストレス時代のヘルシーライフ ” ～ 親と子のストレス対策 ～

主催 NPO法人SSCスモールスクールちんげん  
代表 武田 恭宗

現代はストレス社会だと言われています。皆さんもご存知の通り、いろいろな職場や環境(会社・学校・家庭)の中での人間関係のストレス、自分の仕事、生き方の悩みなど、多くの問題やトラブルが発生しています。

生きている以上、ストレス・ゼロという状況はありませんが、ストレスと上手に付き合っていくという考えがとても大切です。そのために今回、「ストレスに対してどう対処したらいいか」「ストレスを溜めない生き方はどうあるべきか」を学ぶために、メンタルケアの専門家である山本晴義先生をお迎えします。

少しでも仕事や家事、子育て等のストレスを解消するために、皆様ご自身のヘルシーライフを見つめ直してみませんか。

皆様のご参加をお待ちしております！！

### ■ 内 容

#### (1) 講 演(14:00～15:10)

“ ストレス時代のヘルシーライフ ” ～ 親と子のストレス対策 ～

講師 山本 晴義先生

#### (2) パネルディスカッション・質疑(15:20～16:20)

山本先生に加え、元聖ドミニコ学園小学校教頭、現在 東京セルフ研究会世話役として活躍されている米田氏、そしてSSC代表武田の3氏に、ストレスに対する考え方や、各現場でのストレスに対する取り組みの現状に関する意見交換をパネルディスカッション形式で行います！

■ 日 時 平成25年6月1日(土) 14:00～16:30 (受付 13:30)

■ 場 所 成城学園 大学7号館1F 713教室(学園正面2号館右横の建物です。)  
東京都世田谷区成城6-1-20

■ 参加費 大人 2000円(学生 1500円)

**申し込み & 問い合わせ** 下記へメールにてお申し込みください。

※ 申込み後、下記の銀行口座へお振り込みください。

口座名 特定非営利活動法人 SSCスモールスクールちんげん  
三井住友銀行 成城支店(普通) 3780914

**申し込み締切：平成25年5月31日(金)**

NPO法人SSCスモールスクールちんげん事務局 Mail : [chingen.takeda@gmail.com](mailto:chingen.takeda@gmail.com)

電話/FAX 03-3300-9099(武田)

携帯 090-2639-9099

## 〈講師プロフィール〉

山本 晴義 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長。  
医学博士、日本医師会認定産業医、  
公認スポーツドクター(日本体育協会)シニア産業カウンセラー、  
神奈川県立保健福祉大学非常勤講師、文京学院大学非常勤講師  
1972年東北大学卒業後、岩手県立病院、東北大学付属病院、  
呉羽総合病院、梅田病院を経て、1991年横浜労災病院心療内科部長、  
2001年より現職。専門は心身医学、産業医学、健康教育学。  
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」



### 【主な著書】

「ストレス一日決算主義」(NHK 出版、生活人新書)、「メンタルサポート教室」(新興医学出版社)  
(共著)「心とからだの健康教室」、(共著)「メンタルヘルス対策の本」(労務行政)

## 〈パネラー紹介〉

米田 成昭 元聖ドミニコ学園小学校教頭  
東京セルフ研究会世話役

(東京セルフ研究会は「本当の自分を見つめ、心身の健康と生きがい・幸せを実現するために、共に学び、交流する市民の集い」です。昭和49年(1974年)日本の心身医学の先駆者である池見酉次郎先生(九州大学医学部心療内科初代教授)の提唱によって誕生し、以来30年以上にわたり、市民講座・研修会・交流会など活発な活動をつづけてきております。



武田 恭宗 NPO 法人スモールスクールちんげん代表。学校法人日本芸術学園理事、国語教育を考える会代表、全国小学校国語研究所所員。

熊本大学卒業後、阿蘇中学校英語教諭2年(熊本県中・高英語教師第1回アメリカ・カナダ海外研修派遣)を経て成城学園初等学校38年併せて40年間教鞭を執る。

その間、東京私初協会国語部主任、日私小連国語部委員長、全国かんぼ作文コンクール審査委員等を勤める。



### 【主な著書】

「学校図書館を必要とする授業を創る」「国語科における関心・意欲・態度の評価補助簿」「生きる力が育つ漢字の学習」「“これだけは教えたシリーズ①~⑩12年間の研究”」「42年間にわたる正課『遊び』の時間の教育実験」「私の実際的教育学」「『生きる力』を育てる私の国語教室」他。

## ■ 2013年のSSCスモールスクールちんげんの年間計画

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 1 田植え&いちご狩り(群馬県みなかみ町) | 6月8日      |
| 2 霧島サマースクール(霧島国際音楽祭)  | 7月26日~29日 |
| 3 お母さんといっしょの造形教室      | 9月下旬      |
| 4 教育セミナー              | 9月下旬      |
| 5 稲刈り&りんご狩り           | 10月上旬     |