

## 東京医療保健大学が「コロナ疲れ対策」に関する公開講座を開催

### 『コロナ疲れとの上手な付き合い方～健やかな睡眠へのいざない～』

2021年9月11日(土)10:00～12:00 @国立病院機構立川キャンパス(オンライン・対面 同時開催)

学校法人 青葉学園が運営する東京医療保健大学(本部：東京都品川区、理事長：田村哲夫、学長：亀山周二、以下本学)は、立川市共催の公開講座『コロナ疲れとの上手な付き合い方～健やかな睡眠へのいざない～』を2021年9月11日(土)に開催します。本講座は、オンラインと対面の両方で開催いたします。

本テーマでの開催の背景として、新型コロナウイルス感染症の蔓延により外出自粛や各種オンライン化など、生活環境の急激な変化が生じていることが挙げられます。若年層に対する意識調査では、コロナ禍による生活環境の変化によりストレスを感じており、不安やイライラ、疲労感や睡眠の質低下などの様々なストレス反応が生じています。長期化するコロナ禍によりメンタルヘルスに影響を及ぼしていることは明白であり、個々のストレスマネジメントが課題となっています。

これらの状況の中、ストレス反応の一つとして睡眠の質低下が問題となっています。睡眠の質低下は疲労感の蓄積、情緒の不安定、判断力の低下、生活の質低下など、様々な面に影響が及びます。健やかな睡眠を確保できることは、こころの健康維持・向上に大いに役立つと考えられます。

今回の公開講座では、立川看護学部 看護学科の田野准教授と小川助教よりストレスマネジメントに関する知識や方法論を提供するとともに、特に「睡眠」に焦点を当て、自身のこころの健康について広く知識と対策方法をお話します。

## <公開講座の概要>

- **タイトル**：コロナ疲れとの上手な付き合い方  
～健やかな睡眠へのいざない～
- **日時**：2021年9月11日(土)10:00～12:00 [開場 9:30～]
- **会場**：国立病院機構立川キャンパス (※対面受講の場合)
- **住所**：立川市緑町3256
- **受講料**：無料
- **定員**：対面50名、オンライン50名
- **講師**：立川看護学部 看護学科 准教授 田野将尊  
立川看護学部 看護学科 助教 小川賀恵

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、対面受講のみ中止させていただく場合があります。



東京医療保健大学 公開講座  
**コロナ疲れとの上手な付き合い方**  
～健やかな睡眠へのいざない～

日時 **2021年9月11日**  
午前10:00～12:00 [受付開始9:30～]

会場 **東京医療保健大学  
国立病院機構立川キャンパス**  
(立川市緑町3256) ※災害医療センター敷地内

講師  
東京医療保健大学  
立川看護学部 看護学科  
精神看護学領域  
准教授 田野将尊 (講師) / 講師  
東京医療保健大学  
立川看護学部 看護学科  
精神看護学領域  
助教 小川賀恵 (講師) / 講師

対面受講  
オンライン配信  
同時実施!

新型コロナウイルス感染症の蔓延により外出自粛や各種オンライン化など、生活環境の急激な変化が生じています。若年層に対する意識調査では、コロナ禍による生活環境の変化によりストレスを感じており、不安やイライラ、疲労感や睡眠の質低下などの様々なストレス反応が生じています。長期化するコロナ禍によりメンタルヘルスに影響を及ぼしていることは明白であり、個々のストレスマネジメントが課題となっています。

これらの状況の中、ストレス反応の一つとして睡眠の質低下が問題となっています。睡眠の質低下は疲労感の蓄積、情緒の不安定、判断力の低下、生活の質低下など、様々な面に影響が及びます。健やかな睡眠を確保できることは、こころの健康維持・向上に大いに役立つと考えられます。

今回の公開講座では、ストレスマネジメントに関する知識や方法論を提供するとともに、特に「睡眠」に焦点を当て、自身のこころの健康について広く知識と対策方法をお話します。

POINT

- ストレスについて知りよう
- ストレスと上手な付き合い方
- 「睡眠」について
- 健やかな睡眠のためのポイント

※対面受講の場合は、本学立川キャンパスの受付にて受付料をいただきます。オンライン受講は、事前申し込みが必要です。

1. 対面受講ご希望の方は、必ず事前申込（ネット申請）  
は必ず、申込書の提出をお願いします。申込書は、申込書の提出先で提出してください。  
2. オンライン受講ご希望の方は、ネット申請  
は必ず、申込書の提出をお願いします。申込書は、申込書の提出先で提出してください。  
3. 申込書の提出先は、立川看護学部 看護学科 精神看護学領域  
の受付窓口です。  
4. 申込書の提出先は、立川看護学部 看護学科 精神看護学領域  
の受付窓口です。申込書の提出先は、立川看護学部 看護学科 精神看護学領域  
の受付窓口です。

〒118-8501 東京都立川市緑町3256 国立病院機構立川キャンパス  
TEL: 03-5421-7655 FAX: 03-5421-3133

〒118-8501 東京都立川市緑町3256 国立病院機構立川キャンパス  
TEL: 03-5421-7655 FAX: 03-5421-3133

〒118-8501 東京都立川市緑町3256 国立病院機構立川キャンパス  
TEL: 03-5421-7655 FAX: 03-5421-3133

〒118-8501 東京都立川市緑町3256 国立病院機構立川キャンパス  
TEL: 03-5421-7655 FAX: 03-5421-3133

〒118-8501 東京都立川市緑町3256 国立病院機構立川キャンパス  
TEL: 03-5421-7655 FAX: 03-5421-3133

## 【申込方法】

対面受講ご希望の方：「はがき」「FAX」「ネット申請」のいずれかでお申込ください。  
オンライン受講ご希望の方：「ネット申請」でお申込ください。

<https://business.form-mailer.jp/fms/98b38bd2147409>

※「はがき」「FAX」でお申込の方

①講座名、②氏名（ふりがな）、③住所、④連絡先、⑤年齢、⑥参加人数を記載の上、お送りください。



ネット申請フォーム

## 【申込受付期間】

2021/7/25（日）～2021/8/25（水）※締切日を過ぎた場合は、電話にてお問合せください。

## 【お問い合わせ先・申込先】

東京医療保健大学 公開講座係

住所：〒141-8648 品川区東五反田4-1-17

TEL：03-5421-7655 FAX：03-5421-3133【受付時間：月～金 8:30～17:00】

立川看護学部 看護学科は、あらゆる状況や場で生活している人々に最善の看護を提供できる看護師の育成を図るために、「健康支援への看護実践能力」「災害対応能力」「看護探求能力」の3つの能力育成をめざしています。

臨床に強い看護師の育成を基盤としつつも、災害時の防災・減災活動の中でリーダーシップをとり、コーディネーター役も担える“地域から信頼されるNurse”の育成をめざします。

本学は、今後も地域に密着した社会貢献活動を通じ、地域の発展、課題解決に寄与することで、地域の皆さまにも貢献できる取り組みを展開してまいります。

## 【東京医療保健大学とは】

理事長	： 田村哲夫
学長	： 亀山周二
設立年度	： 2005年
本部	： 東京都品川区東五反田
キャンパス	： 五反田キャンパス、世田谷キャンパス、国立病院機構キャンパス(東が丘)、 国立病院機構立川キャンパス、船橋キャンパス、雄湊キャンパス(和歌山)、 日赤和歌山医療センターキャンパス(和歌山)
学部(学科)	： 医療保健学部(看護学科、医療栄養学科、医療情報学科)、 東が丘看護学部(看護学科)、立川看護学部(看護学科)、千葉看護学部(看護学科)、 和歌山看護学部(看護学科)
専攻科	： 助産学専攻科
大学院	： 医療保健学研究科(修士課程8領域、博士課程3領域)、 看護学研究科(修士課程4コース、博士課程)、 和歌山看護学研究科(修士課程3領域)、千葉看護学研究科(修士課程)
学生数	： 3,093名(2021年5月現在)