



集中力UP！

ストレス軽減！

# 不安な気持ちとの上手なつきあい方

新型コロナウイルス感染症の影響で休校やオンライン講義が続く大学生活…。友達と楽しくおしゃべりしたり、遊んだり…。そんな毎日が続くと思っていたのに想定外なことばかり。あーモヤモヤする。気持ちがスッキリしない。そんな方必見!!!生活習慣とストレスの関係やマインドフルネス、こころの不調への対処方法について学んでみませんか！

まるやま たかし  
講師：丸山 崇 氏

略 歴

産業医科大学医学部 准教授

2001年産業医科大学医学部卒業。脳神経外科レジデントとして市中病院で働いた後、2006年より従業員の健康管理をおこなう産業医として、旭化成(株)、新日鐵住金(株)等の企業で働く。その後、2012年より産業医科大学医学部第1生理学に所属し、脳内ホルモン(バゾプレッシン、オキシトシン)や睡眠の生理機構に関する基礎研究に従事している。2014年よりスタンフォード大学医学部睡眠生体リズム研究所客員研究員として睡眠とスポーツパフォーマンスの研究等に従事する。2018年より産業医科大学医学部第1生理学准教授



日 時：令和4年3月7日(月) 14時00分～15時30分

対 象：大学、短期大学、専門学校等に通う学生  
(市内在住者及び市内の大学等へ通う学生)

定 員：100名(先着順)

受講料  
無料

受講方法：①当日のオンライン講座受講

②見逃し動画配信による受講(3月9日～3月21日)

③当日のオンライン講座受講＋見逃し動画配信による受講

申込方法：右のQRコードまたは下記URLにアクセスし、お申込みください。

PC用：<https://www.shinsei.elg-front.jp/fukuoka/uketsuke/dform.do?id=1641895056850>

スマホ用：<https://www.shinsei.elg-front.jp/fukuoka/uketsuke/sform.do?id=1641895056850>



申込開始日：1月21日(金)～2月21日(月)

申込み・問合せ先：久留米市保健所保健予防課  
(久留米市城南町15番地5)

電 話：0942-30-9728

FAX：0942-30-9833



くるっば

