

No.3 セルフケアの実践法～こころ・睡眠・健康習慣から学ぶ～

健康的な身体を維持し充実した毎日を送るためには、こころと身体の両面からのセルフケアが不可欠です。本講座では、セルフケアの理論と実践、睡眠とメンタルヘルスの関係、健康寿命を延ばすための知識など、幅広いテーマを通じて健康の本質を学びます。こころと身体のバランスを整える方法や、質の高い睡眠の獲得法、人生を長く健やかに過ごすための知識を身につけることで、日々の健康管理に役立てることができます。

健康と能力発揮のためのセルフケアの重要性を、多角的な視点からわかりやすく解説します。

①	6月1日 (月曜日)	「健康と能力発揮のためのこころと身体のセルフケア」 心身のセルフケア理論と実践法を通じて、健康維持や能力発揮に役立つ方法を学びます。	常葉大学 教育学部 教授 坂入 洋右 氏
②	6月8日 (月曜日)	「睡眠とメンタルヘルスの関係性:心理療法による睡眠改善法」 睡眠と心のか関係を科学的に学び、心理療法を活用した快眠法や、ストレス・不安への対処法を実践的に学びます。	常葉大学 教育学部 心理教育学科 講師 中川 雄真 氏
③	6月15日 (月曜日)	「健康寿命の延伸のために知っておくべきこと ～ Well-being を目指して～」 日本の平均寿命は増加していますが、健康寿命とは約 10 年の差があります。この期間を充実して過ごすために、運動・休養・栄養の基礎知識を学びます。	常葉大学 保育学部 教授 今村 貴幸 氏 博士 (医学)

No.4 民俗学・文化人類学で学ぶ地域の魅力 グローバルな視点から文化・社会の深層を探る

日本社会のみならず、世界各地の文化や歴史は、時代を超えて奥深い発展を遂げてきました。本講座では、多様な地域の事例を取り上げ、現代社会と地域課題を扱う民俗学、アボリジニの独自文化と世界的に評価されるアボリジナル・アート、そして中国の祖先祭祀を通して儀礼と人のつながりや宗教について考察します。伝統と現代、地域と世界の広がりを経験しながら、文化や社会の多様な側面への理解を深めましょう。

①	6月22日 (月曜日)	「現代民俗学の世界」 現代民俗学は伝統的な行事等の研究に加え、福祉や防災、性的マイノリティ等、現代社会の課題も扱います。多様なテーマが広がる現代民俗学の世界へ招待します。	静岡大学 地域創造教育センター 講師 辻本 侑生 氏
②	6月29日 (月曜日)	「アボリジナル・アートの世界への誘い」 アボリジニは独自の社会文化と精神世界を発展させてきました。アボリジニの美術工芸品の歴史と現在の姿を紹介しながら、アボリジナル・アートの世界に誘います。	静岡大学 グローバル共創科学部 講師 川崎 和也 氏
③	7月6日 (月曜日)	「儀礼が生み出す人のつながり」 中国の祖先祭祀を例に、儀礼を通して人びとの間にいかなる社会的つながりが生まれるのか、儀礼と密接に関わる宗教とは何かについて考えます。	静岡大学 人文社会科学部 教授 長沼 さやか 氏