

ゲスト講演

植木理恵 心理学者・臨床心理士

講演テーマ：楽しくイキイキ働き続けるためのメンタルヘルス ～こころを軽くするには～

植木理恵氏プロフィール

1975年大分県生まれ。東京大学大学院教育心理学科修了後、文部科学省(日本学術振興会)にて特別研究員を勤める。心理学会において、「城戸奨励賞」「優秀論文賞」などの学会賞を最年少受賞。現在は、慶応大学で講義をおこなうとともに、都内心療内科にて心理カウンセラーとして勤務。学術的研究にとどまらず、営業交渉の心理、恋愛心理からダイエットに役立つ心理学まで、よりポピュラーで幅広いジャンルを対象とした著書・雑誌取材も多数。

<主な著書>「図解 使える心理学」(KADOKAWA)「ビジュアル図解 心理学—ゼロからわかる!」(中経出版)

「脳は平気で嘘をつく!嘘」と「誤解」の心理学入門」(角川oneテーマ21)

「シロクマのことだけは考えるな!人生が急にオモシロくなる心理術」(マガジンハウス)

「人の心がまるごとわかる心理学」(中経の文庫)「男ゴコロ・女ゴコロの謎を解く!恋愛心理学」(青春出版社)

「ウツになりたいという病」(集英社新書)「本当に分かる心理学—フシギなくらい見えてくる!」(日本実業出版社)



講演テーマ： **家族の健康づくりに役立つヒントがいっぱい!**
 「くわっち～さびら」「ちゃ～がんじゅ～」「こころのタネ」

「どうして副読本を作ったの?～子どもたちの健康教育を考える～」 白井和美 (沖縄県医師会 理事)

「お家で活用!副読本ってなあに?～家族みんなで取り組む健康づくりとは～」 山代寛 (沖縄大学副学長、人文学部福祉文化学科教授)

かつて沖縄県は日本一の長寿県として注目を浴びていました。しかし、最近は徐々に順位を下げ、男性の平均寿命は全国平均を下回るなど、深刻な状態にあります。沖縄県では、この状況を打開すべく、次世代を担う子ども達に「くわっち～さびら」「ちゃ～がんじゅ～」「こころのタネ」の副読本を配布し、授業で活用する取り組みをはじめました。その内容は子ども達だけではなく、ご家族の健康づくりに役立つ内容が多く含まれています。沖縄県の現状や課題、ご家庭で実践できること等、わかりやすくお伝えします。



ヘルスアクションフェスタ 2017



in タイムスビル



2017.9.8 (金) ～ 10 (日) | 12:00～18:00
 場所 | タイムスビル1階エントランス

健康度測定やエクササイズ体験など知って、動いて、楽しめる健康づくりブースを各種ご用意!

常設①

健康度測定コーナー
 名桜大学ヘルスサポート
 [実施日] 9/8(金)～10(日)

体組成、骨密度、血管年齢、足型等の測定会を開催!
 あなたの健康度は何点?

常設② (ワークショップ)

ストリートワークアウト
 ストリートワークアウトジャパン
 [実施日] 9/8(金)～10(日)

鉄棒は何年も触ってない? そんな大人に鉄棒トレーニングのススメ。体力づくりをするコツが学べます。

JOYBEAT体験
 名桜大学ヘルスサポート
 [実施日] 9/9(土)～10(日)

カラオケ×エクササイズ数あるプログラムの中から今回、運動効果の高いステップエクササイズを体験できます!

実施時間 時間に合わせてご参加下さい!
 13:00 | 14:30 | 16:00 | 17:30

島野菜レシピ試食コーナー
 沖縄県食生活改善推進員連絡協議会
 [実施日] 9/8(金)～9(土)

島野菜って美味しい! 試食で実感!島野菜レシピで献立のレパートリーを増やしましょう!

食育SAT栄養指導コーナー
 沖縄県栄養士会
 [実施日] 9/8(金)

食品を選んで組み合わせ献立を計測機に乗せるだけ自分が選んだメニューの栄養価は? バランス大丈夫? 簡単に知れちゃいます!

沖縄県産健康飲料コーナー
 沖縄県健康産業協議会
 [実施日] 9/9(土)～10(日)

各県内企業が出展! 沖縄の健康素材から生まれたおすすめ飲料の試飲を提供します。