

平成 30 年度東京工業大学 健康・衛生週間特別講演会

こころとからだの健康づくり

カウンセラーと精神科医が
ざっくばらんに語る

ストレスとの付き合い方



講師: 齋藤 憲司(カウンセラー)東京工業大学保健管理センター教授
安宅 勝弘(精神科医)東京工業大学保健管理センター教授

日時: 平成30年10月17日(水) 17:30~19:00

場所: 東京工業大学大岡山キャンパス 西5号館3階 レクチャーシアター
東京工業大学すずかけ台キャンパス J2棟3階 232講義室

対象: 本学学生・教職員・一般の方

入場無料・事前申し込みは不要です。開演までに会場にお越しください。

本件担当: 人事課労務室(03-5734-3344)

総合安全管理部門

共 催: 保健管理センター

平成 30 年度 東京工業大学 健康・衛生週間特別講演会

カウンセラーと精神科医がざっくばらんに語る

ストレスとの付き合い方

誰もがストレスを抱えている現代ですが、ストレスに押しつぶされるなんてつまらない！
ストレスとうまく付き合って、心を健康に保ち、気持ちを前向きにするヒントをカウンセラーと精神科医
のお二人に対談形式で楽しく教えていただきます。

■場所：大岡山キャンパス 西5号館3階 レクチャーシアター
すずかけ台キャンパス J2棟3階 232講義室

■講師：保健管理センター教授 齋藤 憲司（カウンセラー）
保健管理センター教授 安宅 勝弘（精神科医）

■参加：無料・事前申し込みは不要です。開演までに会場にお越しください。

プログラム

17:30 開会の挨拶

東京工業大学工学院教授

保健管理センター センター長 三平 満司

17:35 講演（対談形式）

「ストレスとの付き合い方」

カウンセラー・東京工業大学保健管理センター教授

齋藤 憲司

精神科医・東京工業大学保健管理センター教授

安宅 勝弘

18:50 質疑応答

19:00 閉会の挨拶

ご来場の皆様へのお願い

■講演中のカメラ・ビデオ等の撮影はご遠慮
ください。

■携帯電話は、電源を切るかマナーモードに
設定をお願いします。

■場内での飲食はご遠慮ください。

