

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 斎藤 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

斎藤 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。