



A-1 生活習慣とスマホとのつきあい方

人間は五感から得た情報を脳から全身に、全身から脳に伝達しています。伝達に大切な役割を果たしている「姿勢」をヒントに生活習慣とスマホとの関りをお話します。また、私たちが生活する社会・地域にも注目します。各世代が抱えるスマホの課題(子育てとスマホ、スマホの約束事、観光とスマホ、高齢者とスマホ等)とともに、今できる行動を考えてみましょう。



【講師プロフィール】
岡本浄実(京都文教大学 臨床心理学部 教育福祉心理学科 准教授)
京都女子大学家政学部博士前期課題終了(生活福祉)、至学館大学大学院健康科学研究科修了(健康科学)、2013年から京都文教大学臨床心理学部に着任。専門分野は介護予防、学校保健、レクリエーション、援助職の職員研修。

A-2 ネット時代のメディアリテラシー～健康情報を事例に～

スマホやタブレットの普及により、場所や時間を問わずに調べ物ができるようになりました。情報は手軽に入手できるようになりましたが、その情報が信頼できるかどうかの判断に迷うことはないでしょうか。この講座では、スマホやタブレットで得る情報の特性を学び、どのようにそれらの情報と接していくべきかを皆さんで考えていきます。



【講師プロフィール】
山崎晶(京都文教大学 総合社会学部 総合社会学科 准教授)
大阪大学大学院人間科学研究科博士課程後期単位取得退学。博士(人間科学)。2010年から四国学院大学、京都文教大学にて「メディアリテラシー」を担当。専門分野は日本人の「知」の変容、メディアリテラシー、アニメのファン文化。

A-3 ネット・ゲーム依存とそこからの回復

心の隙間や生きることの苦しさを、ひとりで手軽に埋めることのできるスマホを中心としたネット・ゲームは、違法ドラッグと同じくらいの快をもたらすとも言われ、依存するように巧妙に仕組みられています。本講座では、ネット・ゲーム依存とはどのような状態をさすのか、どうすれば回復できるのか、周囲はどのように接すれば良いのか等について、講師の講演と当事者との対談を通してお伝えします。



【講師プロフィール】
松田美枝(京都文教大学 臨床心理学部 臨床心理学科 准教授)
京都大学大学院人間・環境学研究科修了、奈良女子大学大学院人間文化研究科単位取得後退学。地域での臨床心理的支援および精神保健福祉活動に取組む。専門分野は生涯発達と地域生活におけるメンタルヘルス、精神障がい者とその家族の支援、アディクション(依存症)、自死・自殺関連問題など。

B-1 食のリスクと賢くつきあう

リスク社会と言われる現代において、私たちは、生活の質を高めていくために、多様なリスクに対応する力を身に付けることが求められています。中でも健康リスクを低減、回避することは、生活の質を保つために重要です。この講座では、健康と密接に関係する食生活におけるリスクを、食事・栄養のとり方と食品が持つ危害因子(ハザード)という二つの視点からとらえ、食のリスクと賢くつきあうための情報をお届けします。



【講師プロフィール】
田中恵子(京都文教短期大学 食物栄養学科 教授)
京都大学薬学部卒業、京都大学大学院 薬学研究科製薬化学専攻修士課程修了。博士(薬学)。大阪市立工業研究所研究員、夙川学院短期大学家政学科教員を経て、京都文教短期大学食物栄養学科に着任。専門分野は食品科学、食のリスク教育。

B-2 健康ウォーキング講座（実技）

ウォーキングは非常に人気があり、また効果的に体脂肪を減らすことができます。しかし、方法を間違えると健康を損ねることもあります。そこで普段行っているウォーキングに2つの要素を加えてみましょう。一つはフォーム!正しいフォームで行えていますか?正しいフォームで行えていないと怪我や効率が良くありません。二つ目は運動強度!運動中の心拍数を測定して普段どのくらいの運動強度で行っているか確認してみましょう。



【講師プロフィール】
久米雅(京都文教短期大学 食物栄養学科 准教授)
日本体育大学体育学部卒業、日本体育大学大学院体育科学研究科博士後期課程修了。博士(体育科学)。小学校から大学を卒業するまでに野球やスキーに打ち込み、大学院に進学してからは、これまでに環境温度がパフォーマンスにどのような影響を及ぼすか、また運動選手の動作を解析し、効率のいい動作を研究している。

講座名	日時	定員	×切日
A-1 生活習慣とスマホとのつきあい方	2月12日(水)10:30-12:00	先着30名	2月10日(月)
A-2 ネット時代のメディアリテラシー～健康情報を事例に～	2月26日(水)10:30-12:00	先着30名	2月24日(月)
A-3 ネット・ゲーム依存とそこからの回復	3月11日(水)10:30-12:00	先着30名	3月 9日(月)
B-1 食のリスクと賢くつきあう	3月 5日(木)10:30-12:00	先着30名	3月 3日(火)
B-2 健康ウォーキング講座（実技）	3月19日(木)10:30-12:00	先着20名	3月17日(火)

※ B-2 健康ウォーキング講座（実技）は体育館で行いますので受講の際、運動着と中履きを持参ください。

の講座会場：キャンパスプラザ京都

の講座会場：京都文教大学・京都文教短期大学

京都文教 公開講座 「健康～こころと身体～」

A-1

生活習慣とスマホとのつきあい方

講師：岡本 浄実（京都文教大学 臨床心理学部 教育福祉心理学科 准教授）

日程：2020年2月12日(水)10:30-12:00

A-2

ネット時代のメディアリテラシー～健康情報を事例に～

講師：山崎 晶（京都文教大学 総合社会学部 総合社会学科 准教授）

日程：2020年2月26日(水)10:30-12:00

A-3

ネット・ゲーム依存とそこからの回復

講師：松田 美枝（京都文教大学 臨床心理学部 臨床心理学科 准教授）

日程：2020年3月11日(水)10:30-12:00

B-1

食のリスクと賢くつきあう

講師：田中 恵子（京都文教短期大学 食物栄養学科 教授）

日程：2020年3月5日(木)10:30-12:00

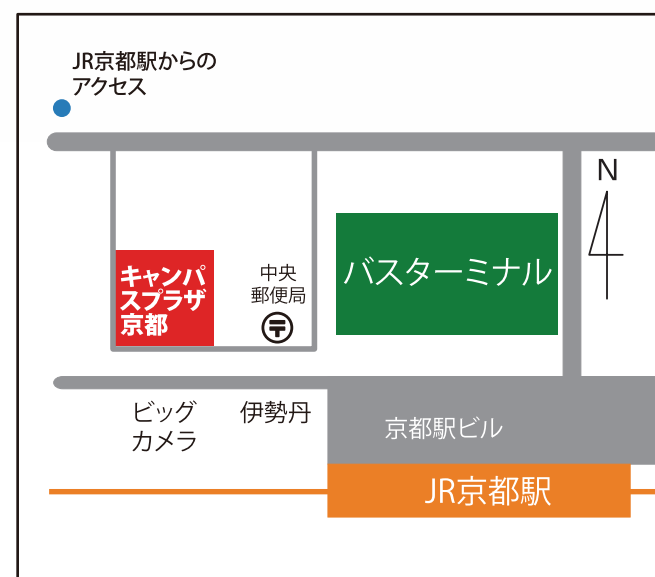
B-2

健康ウォーキング講座（実技）

講師：久米 雅（京都文教短期大学 食物栄養学科 准教授）

日程：2020年3月19日(木)10:30-12:00

会場へのアクセス



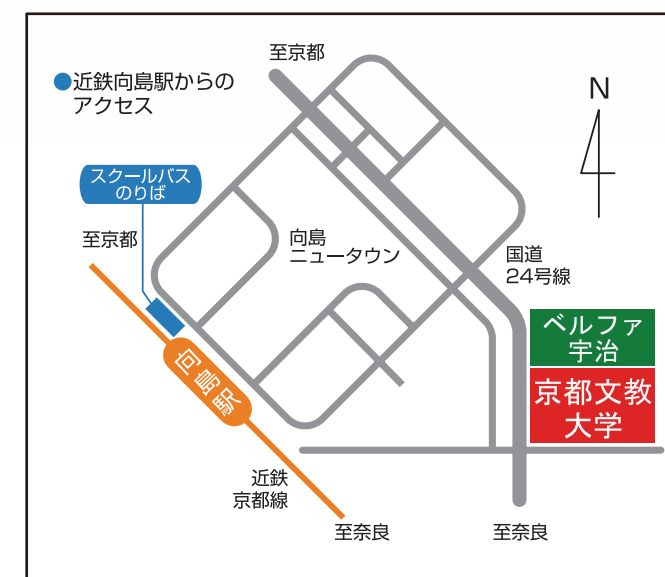
<キャンパスプラザ京都>

〒600-8216

京都市下京区西洞院通塩小路下る東塩小路町939

京都市営地下鉄烏丸線、近鉄京都線、JR各線

「京都駅」下車。徒歩5分。



<京都文教大学・京都文教短期大学>

〒611-0041

京都府宇治市槇島町千足80

近鉄「向島駅」下車。

近鉄「向島駅」発スクールバス約5分。

受講料・お支払い

受講料：1講座につき、500円

※ただし、座学講座（「A-1」「A-2」「A-3」「B-1」）を4回受講される方については、セット割引（4講座受講で1,500円）をお申し込みいただけます（なお、セット割引の適用は初回お申し込み時に限ります。）

※受講料は、A指定の口座へのお振り込み、B.京都文教大学・短期大学内の丸善キャンパスショップにおいて現金精算（営業期間内のみ）のどちらかにてお支払いください。

お問合せ・申込先

右記のQRコードもしくは、以下のメールアドレス（FAX）まで、

①御名前（フリガナ） ②年齢 ③性別 ④ご住所（郵便番号含む）

⑤受講希望講座 ※（希望される方のみ）セット割引申込と記入してください

⑥電話番号 ⑦メールアドレスもしくはFAX番号

を明記の上、お申し込みくださいますようお願い申し上げます。 ※電話は問合せのみ

京都文教大学・短期大学 社会連携部 フィールドリサーチオフィス（〒611-0041 京都府宇治市槇島町千足80番地）

TEL:0774-25-2630 / FAX:0774-25-2822 / MAIL:koukai@po.kbu.ac.jp

