

岩手医科大学 第43回 市民公開講座

テーマ： **こころの健康を考える**

— 毎日を自分らしく生きるには

【期間】 令和7年 7月30日(水)～8月1日(金)

【会場】 岩手医科大学矢巾キャンパス 大堀記念講堂

【開講式】

7月30日(水) 10:20～10:30

7月30日(水) 10:30～12:00

『こころの健康のアンチスティグマとリカバリーの考え方の重要性』

講師：大塚 耕太郎 医学部 神経精神科学講座 教授

7月30日(水) 13:00～14:30

『自分も相手も大切に～アサーションで気持ちが繋がる』

講師：遠藤 太 看護学部 地域包括ケア講座 教授

7月31日(木) 10:20～11:50

『緩和ケアについて』

講師：木村 祐輔 医学部 緩和医療学科 教授

7月31日(木) 13:00～14:30

『こころとからだの健康をつなぐ口腔の力-人生100年時代を生きるための口腔管理-』

講師：小林 琢也 歯学部 歯科補綴学講座
有床義歯・口腔リハビリテーション学分野 教授

8月1日(金) 10:20～11:50

『心身の癒しとなる薬用植物』

講師：田浦 太志 薬学部 薬科学講座 天然物化学分野 教授

【閉講式】

8月1日(金) 11:50～12:00

受講料無料（事前のお申し込みが必要です） 申込締切：令和7年 7月25日（金）

申込方法：Fax、郵送で受講申込書をお送りいただくか、申請フォームより申請してください。

申込書は大学ホームページからもダウンロードできます⇒ <http://www.iwate-med.ac.jp/>

申込先：岩手医科大学 全学教育企画課（市民公開講座担当）

〒028-3694 紫波郡矢巾町医大通一丁目1番1号

Tel 019(651)5111 (代表) (内線5539) Fax 019(698)1826



共催：矢巾町、矢巾町教育委員会

後援：岩手県教育委員会、盛岡市、盛岡市教育委員会、滝沢市、滝沢市教育委員会、花巻市、花巻市教育委員会、
紫波町、紫波町教育委員会、岩手医科大学主税会、読売新聞盛岡支局、朝日新聞盛岡総局、
毎日新聞盛岡支局、河北新報社、岩手日報社、NHK盛岡放送局、IBC岩手放送、
テレビ岩手、めんこいテレビ、岩手朝日テレビ、エフエム岩手



日 時	講座タイトル・講師	内 容
7月30日(水) 10:20~10:30	開 講 式	
7月30日(水) 10:30~12:00	『 こころの健康のアンチスティグマとリカバリー の考え方の重要性』 講師：大塚 耕太郎 医学部 神経精神科学講座 教授	1990年代以降のこころの健康の国際的な動向としてアンチスティグマとリカバリーの考え方が重要となっています。スティグマは烙印を押すという偏見を表す言葉であり、こころの病気に対する偏見を除去することが重要です。また、リカバリーとは回復を意味し、障害があっても生き生きとした生活を送ることができる能力に視点をあてるものです。
7月30日(水) 13:00~14:30	『 自分も相手も大切に～アサーションで気持ちが繋がる 』 講師：遠藤 太 看護学部 地域包括ケア講座 教授	日々の忙しさで自分の心を後回しにしがちな私たち。さわやかな自己表現である「アサーション」を通じて、自分も相手も尊重しながら、安心して気持ちを伝え合うコツを学びます。また、自分自身のこころを穏やかに整えるための「自律訓練法」も同時に体験してみましょう。
7月31日(木) 10:20~11:50	『 緩和ケアについて 』 講師：木村 祐輔 医学部 緩和医療学科 教授	緩和ケアは中世ヨーロッパに端を発し、時代と共に広がり、日本では2007年のがん対策基本法で推進されました。岩手医科大学も実践から間もなく20年を迎えます。今回は緩和ケアの歴史、そして本学の取り組みについてお話しします。
7月31日(木) 13:00~14:30	『 こころとからだの健康をつなぐ口腔のカー人生100年時代を生きるための口腔管理 』 講師：小林 琢也 歯学部 歯科補綴学講座 有床義歯・口腔リハビリテーション学分野 教授	元気に長生きするカギは「口の健康」です。噛む・話す・笑うといった力が衰える「オーラルフレイル」は、心の不調や体力の低下にもつながります。本講演では、その予兆を見逃さないためのセルフチェックのポイントを紹介し、日常生活で無理なくできる口腔ケアや心身の衰えを防ぐための工夫について、わかりやすくお話しします。
8月1日(金) 10:20~11:50	『 心身の癒しとなる薬用植物 』 講師：田浦 太志 薬科学講座 天然物化学分野 教授	薬用植物は現在でも漢方薬や生薬の原料として、また抗がん剤などの医薬品資源として重要であり、さらに香辛料や染料として利用される植物や、薬効と美しさを兼ね備え、生活に潤いを与えてくれる植物も数多く存在します。今回は、心身の癒しとなる薬用植物について解説するとともに、薬用植物園の活動について紹介します。
8月1日(金) 11:50~12:00	閉 講 式	

※1日だけの受講や1講座のみの受講も可能です。

○アクセス

- ・JR 矢幅駅より徒歩で約30分。(1.4 km)
- ・自家用車でお越しの際は、矢巾キャンパス内の駐車場をご利用ください。(下図参照)

