

「困難な時代をどう生きるのか」

新型コロナウイルス拡大で、日常生活や仕事が大きく変わった方がたくさんおられると思います。こうした困難な時代をどう生きるのか、さまざまな観点から一緒に考えてみませんか？

第1回 10月8日(木) 午前10時30分

「『自分が安心できる考え方』を選ぶ」

SEP研究所

臨床心理士 坂本 亜里紗 氏

新型コロナ禍のもとで、自分が行ってきた生活や仕事が否定されているかのように感じることもあると思います。自分を価値ある存在と考え、「自尊感情」を持つことの大切さを学びます。

SEP (Self-Esteem Program) は、当事者視点の認知行動的アプローチに基づく支援法です。生育過程など環境からの課題を見つめ、認知(考え方)の偏りを短期間に修正する方法を学習することで、自尊感情が高まり、精神が安定します。

第2回 10月15日(木) 午前10時30分

「わたしらしく、自分らしく」

俳優 谷ノ上 朋美 氏

「すべての人が自分らしく生きることができると社会作りに貢献する」という思いで、一人芝居の上演を全国で行っています。その背景にあるのは、看護師として、難病や肺がんの患者の看護や不妊カウンセラーの経験などがあり、多くの人に「自分らしく生きる喜び」を伝えたい」という思いを語ります。

※「守口市人権週間記念のつどい」において

ひとり芝居「旅立ちの詩(うた)

～彼女たちの羅針盤～

12月5日(土) 14:00 エナジーホール(予定)

第3回 10月22日(木) 午前10時30分

「『長寿時代』におけるライフスタイルと旅について」

大阪国際大学短期大学部

ライフデザイン総合学科

講師 加藤 淳一 氏

「お出かけや旅」には、気分をリフレッシュさせ、心身の健康や活力を増す効果があると考えられています。生涯における健康増進と言う社会的な観点から、“どれだけ多くの人たちに外出する機会を創り出せるのか？”を考えることは、『長寿時代』におけるライフスタイルを創る上でも、大きな意義があるのではないのでしょうか？

第4回 10月29日(木) 午前10時30分

「コロナウイルスと免疫を正しく知って感染を防ぐすべ」

大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部 学長補佐

大阪国際大学 人間科学部 人間健康科学科 教授

眞鍋 昇 氏

一本鎖RNAウイルスの新型コロナウイルスの感染を完璧に阻止できるワクチンの実用化は難しく、ウイルスは突然変異を繰り返して強毒性になったり弱毒性になったりしながら感染が継続するものと思われます。新型コロナウイルスとはなにか・免疫とはなにかを説明し、伝染を防御するための食事・睡眠・運動法を紹介します。