

市民の日常的メンタルヘルスケア実現に向けた
調査研究

2019 年度協働研究事業に採択された
研究の一環として実施する講座です。

最新テクノロジーで手軽に健康管理 あなたの血管年齢気になりませんか？

本講座では、高価な医療機器を用いることなく一般に入手可能なセンサーを用いて心拍数や活動度を観測し、そこから生体リズムなど健康状態を知る方法について学びます。ご自分の血管年齢、気になりませんか？指先に置いたセンサーで記録される脈波から血管年齢を推定する方法については体験コーナーも設けます。さて、身体の健康に比べて心の健康状態を知ることは簡単ではありません。この講座の後半では最近注目を集めているポジティブ心理学について紹介し、いかに心の健康状態を知り、生き生きとした状態を保つかについて学びます。人生 100 年時代といいますが、介護の必要のない健康な状態で暮らすこと、さらに生き生きと活動的な状態を保つことができ初めて意味のある 100 年となります。心身の健康状態を知る方法をこの講座でマスターして下さい。

ご希望の方には協働研究の被験者として詳しい健康モニターの機会をご提供します。

講師

八名 和夫

法政大学理工学部教授、元副学長、
大学院理工系英語学位プログラムディレクター

好評のため、
追加で開催します！

10月6日(日) 午前 10時～正午

定員：30人(先着制) 受講料：無料

会場：三鷹ネットワーク大学

お申し込み・お問い合わせ

三鷹ネットワーク大学推進機構

申込開始 ▶ **9月1日(日) 午前 9時30分～**

FAX 0422-40-0314 お問い合わせ電話 0422-40-0313

URL <https://www.mitaka-univ.org/>

〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3 階

地域ケア	三鷹ネットワーク大学「民学産公」協働研究 採択事業〔追加日程〕 市民の日常的メンタルヘルスケア実現に向けた調査研究	B193 4501
------	----------------------------------------------------------------------------	--------------

講座趣旨
<p>人生 100 年時代の到来を迎え、長寿であるだけでなく健康寿命をいかに保つかが社会的に注目されています。人々が健康寿命を保つためには日常的に心身の状態を手軽にモニターできることが重要です。心拍数や歩数のモニターは安価に入手可能な腕時計形センサーで可能となり、長時間の記録が手軽にできるようになりました。身体健康状態に加えて心の健康状態の把握も重要です。本講座では身近になった腕時計型センサーでいかに健康状態のモニターが可能か。また、最新の心理学の成果をもとに、メンタルな健康状態を知る質問リストなどを紹介し、心身共に健康な状態を保つ秘訣をさぐります。 《好評のため、追加で開催いたします。》</p>

講座開催概要	
日 程	令和元年 10 月 6 日 日曜日
時 間	午前 10 時～正午
定 員	30 人(先着制)
回 数	1回
受講料	無料
教 材	レジュメ資料ほか <small>※講義スライドと配布資料は、異なる場合がございます。</small>
難易度	★★★
会 場	三鷹ネットワーク大学
申し込み	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> WEB FAX 郵送 窓口 </div> 申込受付: 9月1日(日) 午前9時 30 分～

最新テクノロジーで手軽に健康管理 あなたの血管年齢気になりませんか？	
10月6日	<p>本講座では、高価な医療機器を用いることなく一般に入手可能なセンサーを用いて心拍数や活動度を観測し、そこから生体リズムなど健康状態を知る方法について学びます。ご自分の血管年齢、気になりませんか？ 指先に置いたセンサーで記録される脈波から血管年齢を推定する方法については体験コーナーも設けます。一方、身体の健康に比べて心の健康状態を知ることは簡単ではありません。講座の後半では最近注目を集めているポジティブ心理学について紹介し、いかに心の健康状態を知り、生き生きとした状態を保つかについて学びます。人生 100 年時代といいますが、介護の必要のない健康な状態で暮らすこと、さらに生き生きと活動的な状態を保つことができ初めて意味のある 100 年となります。心身の健康状態を知る方法をこの講座でマスターしてください。</p> <p>ご希望の方には、協働研究の被験者として詳しい健康モニターの機会をご提供します。</p>

講師紹介 (敬称略)	
<p>八名 和夫 (やな かずお) 法政大学理工学部教授、元副学長、同大学院理工系英語学位プログラムディレクター</p> <p>1974年早稲田大学理工学部電気工学科卒。1979年同大学大学院理工学研究科修了(工学博士)、同年早稲田大学理工学研究科奨励研究生。1980年順天堂大学医学部助手(第一生理学教室)。1984年法政大学工学部専任講師。1989年-1990年マサチューセッツ工科大学(MIT)客員助教授。現在、現在理工学部教授。2008年-2010年 理工学部長。2014年-2016年 理工系プログラム担当副学長。2016年-現在大学院英語学位プログラムディレクター。</p> <p>生体信号処理とその応用に関する研究、特に心拍変動の分析、突然死リスク評価、IoTデバイスを用いたユビキタスヘルスケアシステム開発等の研究に従事。IEEE、IFMBE共催の生体信号解釈に関する国際ワークショッププログラム委員。IEEE医学・生物工学ソサイティー年次大会副編集委員等の活動に従事。日本生体医工学会、電子情報通信学会、IEEE各会員。</p>	

三鷹ネットワーク大学 受講者登録用紙

*すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。インターネットでもご登録ができます。

※太枠内の項目は必須事項です。

登録日： 平成 年 月 日

お名前	フリガナ	性別	男・女	生年月日	西暦 年 月 日
受講者区分 ※該当する番号を1つ選んで○をつけてください。	(1)【市民】三鷹市にお住まいの方(学生は除く) (2)【市民(在勤・在学)】三鷹市外にお住まいで、三鷹市内の職場・学校に通われている方 (3)【市民学生】三鷹市にお住まいの学生の方 (4)【会員】勤務先、学校等が三鷹ネットワーク大学の正会員または賛助会員の方 (5)【一般】三鷹市外にお住まいの方				

Eメール					
緊急連絡先	携帯電話番号：		携帯Eメール：		

《郵便物の送付先※振込用紙や受講証等のお送り先を、下記から選んでください。》

郵便物送付先	ご自宅	勤務先
---------------	-----	-----

《ご自宅》

ご住所	〒 —			
電話番号		F A X		

《勤務先・学校名等》

勤務先名称	※学生の場合は学校名と学部・学科名			
勤務先部署名	※学生の場合は学籍番号		役職名	
ご住所	〒 —			
電話番号		F A X		

《ご職業等》※職種・業種について該当するものにそれぞれ○をつけてください。

勤務先業種	①官公庁 ②団体 ③教育 ④宗教 ⑤医療 ⑥建設 ⑦金融・保険 ⑧製造 ⑨運輸・通信 ⑩農林水産 ⑪電気・水道 ⑫不動産 ⑬卸・小売 ⑭飲食 ⑮IT・ソフト ⑯その他
職業(職種)	①経営者 ②役員・管理職 ③一般事務 ④営業 ⑤販売・サービス ⑥生産管理 ⑦研究開発 ⑧専門職(医師・弁護士等) ⑨教職 ⑩自由業 ⑪専業主婦 ⑫無職 ⑬その他

《三鷹ネットワーク大学からの情報提供ご希望の有無》

情報提供	希望する	希望しない
-------------	------	-------

《興味をお持ちの分野》※3つまでお選びください。

1 経営・経済学	2 歴史学	3 法学	4 文学	5 工学	6 教育学	7 福祉・医療	8 介護・看護
9 コンピューターサイエンス	10 アジア・アフリカ系言語	11 総合政策	12 国際関係論	13 政治学	14 天文学	15 農学	16 臨床心理学
17 カウンセリング学	18 社会心理学	19 国際コミュニケーション学	20 スポーツ医学	21 マーケティング学	22 人間環境学	23 キャリアデザイン等	24 社会福祉学
25 情報科学	26 情報コミュニケーション学	27 グローバルビジネス学	28 宗教学	29 平和学	30 生物学	31 化学	32 数学
33 教養学	34 建築学	35 その他					

◆受講者登録について *すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。

三鷹ネットワーク大学で受講される場合は、受講者登録の手続きが必要です。講座のお申し込みをする前に（講座のお申し込みと同時に）、必ず受講者登録を済ませてください。ご登録をしていただくことにより、今後お申し込みされる際に、ご住所等、個人情報を記入する手間がなくなります。またインターネットからのお申し込みも可能となります。

◆個人情報について

ご記入いただいたお客様の個人情報は、個人情報保護法に基づいて適切に管理するとともに、受講決定通知および講座のご案内目的のために使用します。

受講者 番号	E から始まる数字 6 ケタをご記入ください。 E	申込日	令和 年 月 日
名前	フリガナ	電話番号	

※申込欄に○をご記入ください

申込欄	講座タイトル・講師・講座日程	受講料	領収印
	三鷹ネットワーク大学「民学産公」協働研究 採択事業 市民の日常的メンタルヘルスクエア実現に向けた調査研究 講師：八名 和夫（法政大学 理工学部 教授） 〔追加日程〕 令和元年 10 月 6 日 日曜日 午前 10 時～正午 [B1934501]	無料	地域ケア

この講座をどこでお知りになりましたか？（該当するものに○を1つだけご記入ください）

- | | | |
|---------------------|----------------|----------------------|
| 1. 三鷹ネットワーク大学ホームページ | 5. 学内ポスター・チラシ | 9. その他（ ） |
| 2. ダイレクトメール | 6. 講師・教職員よりの紹介 | |
| 3. 三鷹市広報 | 7. 友人・知人よりの紹介 | |
| 4. ポスター・チラシ | 8. 新聞記事等 | |

※ファックスでお送りいただく場合には、着信確認のためのお電話をお願いいたします。

電話：0422（40）0313 ファックス：0422（40）0314

〔郵送での申込〕〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3 階 三鷹ネットワーク大学事務局

【ご受講について】

●受講料のお支払いについて

受講予定者の方には、受講料のお支払い方法についてのご案内をお送りします。郵便振替、現金等、書類に記載されている方法で、お支払いいただきますようお願いいたします。受講予定者としてご通知した方からの受講料のお支払いを事務局が確認できた時点で、受講が確定します。期日までに受講料をお支払いいただけない場合には、お申し込みを取り消す場合がありますのでご注意ください。※お支払い方法は、講座によって異なる場合がありますので、詳しくはお送りする書類をご確認ください。

●受講のキャンセルについて

(1) 講座申し込み後にお客様の事情により受講をキャンセルする場合は、至急事務局まで電話でご連絡ください。

(2) 一度申し込んだ講座を別の講座に変更することはできません。申し込み済みの講座のキャンセルをしてから、再度希望の講座にお申し込みください。ただし、講座申込期間内のみ受け付けます。

(3) 受講料入金後のキャンセルについて

1. 講座前日（連続講座の場合は第一回講座前日）までに申し出があった場合

キャンセルの申し出があった日から2週間以内に事務局まで受け取りに来ていただければ、全額返金します。なお、2週間を過ぎても受け取りに来ていただけなかった場合は500円の手数料を差し引いた残額を郵便小為替で送付します。この場合受講料500円以下の講座については返金はいたしません。

2. 講座当日（連続講座の場合は第一回講座当日）、講座開始時刻前に申し出があった場合

講座当日（連続講座の場合は第一回講座当日）から2週間以内に事務局まで受け取りに来ていただければ、500円の手数料を差し引いた残額を返金します。なお、2週間を過ぎても受け取りに来ていただけなかった場合は500円の手数料を差し引いた残額を郵便小為替で送付します。この場合、受講料500円以下の講座については返金はいたしません。

3. 1, 2以外のキャンセルの場合

受講料の返金はいたしません。

●受講資格について