

	<p>女性の健康週間 練馬区×日本大学芸術学部 コラボ企画 「健康」と「色」の写真展、ストレス対策講演会を開催</p>
<p>写真展 日時</p>	<p>3月1日(火)～3月11日(金) 練馬区役所本庁舎 アトリウム 1階</p>
<p>講演会 日時</p>	<p>3月6日(日) 13時～15時 ココネリ 3階(練馬1-17-1)</p>
<p>練馬区で1日から、女性の健康週間にあわせた写真展「ひと×健康×いろいろ×色」が始まった(11日まで)。日本大学芸術学部(旭丘2-42-1)と協働し、女性の健康づくりを応援する。6日(日)には、健康づくり講演会「ストレスを勇気に変える!～アドラー流シンプル習慣」も開催する。</p> <p>現代女性のライフスタイルは多様化が進み、ストレスの要因も増えている。ストレスは積み重なっていくと、心身の健康に影響を与えるため、日ごろからのセルフケアが重要である。</p> <p>そこで、今年は「色」をテーマに健康づくりを紹介する写真展を開催。色(8色)の写真に各色をイメージしたセルフケアの内容を掛け合わせた。写真は、日本大学芸術学部の写真学科に協力を依頼。学生8人のチームが若い感性を生かして撮影した写真を展示している。</p> <p>6日の講演会では、ストレスケアを広く周知するため、パフォーマンス心理学()の第一人者である同校の佐藤綾子教授が、社会的・身体的ストレスを感じやすい世代である30～50歳代の女性を対象にストレス軽減の考え方を講義する。パフォーマンス心理学...日常の自己表現を研究する学問。企画を担当した区担当者は「写真展を見た人や講演会を聞いた人が、ご自身や身近な人の健康を振り返るきっかけとなれば」と話している。</p>	



日本大学芸術学部 写真学科の学生が「色」をテーマに写真を撮影



タイトル「明日へ」(撮影:中里麻依子)

【「ひと×健康×いろいろ×色」の写真展について】 11日は正午までの開催。

会期・場所: 3月1日(火)～3月11日(金) 練馬区役所本庁舎 アトリウム 1階

女性の健康づくりの大切さを伝えるために、「若い感性」を借りたいと、区担当者が日本大学芸術学部写真学科に依頼し始めた企画。3回目となる今年のテーマは「色」。人がそれぞれ違うように、生き方や健康のかたちも「いろいろ」であることを「色」に重ねて訴える。訴求力の強い写真の中に、色のイメージに合わせてセルフケアの内容を紹介し、健康づくりを啓発するパネルを掲示した。3年生の本永創太(もとなが そうた)さんは、「普段は自分の感性で自由に撮影できるが、今回は、クライアントのテーマを表現しなくてはいけなかったのが、プレッシャーを感じた。何度もやり直したが、最終的には自分らしく、色の世界を表現することができたと思う。」と話してくれた。

【講演会「ストレスを勇気に変える!～アドラー流シンプル習慣」について】

- ・内容: 幸福のためのアドラー流心理学の「勇気」「自信」「リラックス」の3つの考え方を基本とし、日々の生活の中で起こる様々なストレスを軽減するための考え方を学ぶ。
- ・対象: 練馬区在住・在勤・在学の方で、概ね30～50歳代の女性(対象外の年代の方も受講可)
- ・定員: 300名(先着順・無料)
- ・講師: 佐藤 綾子 日本大学芸術学部教授(パフォーマンス心理学専攻)
- ・申込: 電話(健康推進課健康づくり係 ☎03-5984-4624)または、区ホームページ電子申請から

【問い合わせ】健康部 健康推進課 健康づくり係 ☎03-5984-4624