

# スマートフォンを用いた 心の健康のためのセルフケア

心の健康を保つには、自分で自分の心をケアできること、つまりセルフケアが大切です。そのためには、自分の日々の心身の状態に気づき、考え方や行動の仕方をうまく調整することが必要になります。このようなセルフケアにスマートフォンが適していることが最近明らかになってきました。本セミナーでは、スマートフォンを用いたセルフケアの利点と実際のアプリを紹介し、心の健康を保って充実した生活を送るために必要なことについてお話しします。

\* 当日ご紹介するアプリはiPhone用に開発されたものとなります。

日時

2018年

10月6日 土 14:00-15:30

講師

菅沼 慎一郎 先生

(東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース)

場所

駒沢女子大学 大学館 10-38教場

事前予約不要  
駐車場有

・京王線ご利用の場合

京王相模原線稲城駅下車後、小田急バス駒沢学園行・新百合ヶ丘駅行・柿生駅北口行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。

京王相模原線若葉台駅下車後、「下黒川」バス停から小田急バス稲城駅行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。

・小田急線をご利用の場合

小田急線新百合ヶ丘駅下車後、小田急バス駒沢学園行・稲城駅行・稲城市立病院行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。

・稲城市バス(あいばす)をご利用の場合

左回り循環コース・右回り循環コースともに「駒沢学園入口」で下車。

参加費無料の公開講座です。

事前予約不要でどなたでもご参加いただけます。

お問い合わせ

駒沢学園心理相談センター

〒206-8511 東京都稲城市坂浜238

042-350-7187(平日:10:00~17:00/土曜:10:00~12:00)

[http://www.komajo.ac.jp/uni/counseling/counseling\\_seminar.html](http://www.komajo.ac.jp/uni/counseling/counseling_seminar.html)