

★ 三重県立看護大学地域交流センター
令和7年度 第2回公開講座

あなたを疲れから救う 休養学

一般社団法人日本リカバリー協会 代表理事

片野 秀樹 氏



寝ても寝てもだるい。疲れが取れず眠い。さらに日中の眠気に耐えられず、仕事のパフォーマンスが下がってしまうとお悩みを抱えている人も少なくないでしょう。皆さんはちゃんと正しく『休めて』いますか？

本セミナーでは、人はなぜ疲れるのか、どのように休むのが「正解」なのか、「疲労」と「休養」について科学的に解説し、「正しい休み方」を知って、「単に寝る」といった古典的な休養から、自分が最もリフレッシュできる休み方を見つける「攻めの休養」へシフトし、仕事や生活のパフォーマンスを上げていくヒントをお伝えします。

10月18日(土)

時間 13:30～15:00(受付13:00～)

待合ロビーには13:00以降ご入室いただけます。

会場 三重県立看護大学 講堂(津市夢が丘1-1-1)

定員 県民200名 定員に達した場合当日の受付はございませんのでご了承ください。

参加無料

申込方法

※本学ホームページの地域貢献>

公開講座からも申込フォームへアクセスできます。

申込期間:9月9日(火)～10月15日(水)まで
電話または二次元コードより お申し込みください。



【お申し込み・お問合せ】 三重県立看護大学 地域交流センター

TEL 059-233-5610 住所 津市夢が丘1-1-1

主催:三重県立看護大学地域交流センター 共催:公益財団法人三重県スポーツ協会

後援:三重県/三重県看護協会/津市

講師プロフィール

片野 秀樹 (かたの ひでき) 氏
一般社団法人日本リカバリー協会 代表理事

博士(医学) 東海大学医学部研究員、日本体育大学体育学部研究員、理化学研究所客員研究員を経て、現在は一般社団法人日本リカバリー協会代表理事、一般財団法人博慈会老人病研究所客員研究員、一般社団法人日本未病総合研究所公認講師(休養学)、日本疲労学会評議員も務める。

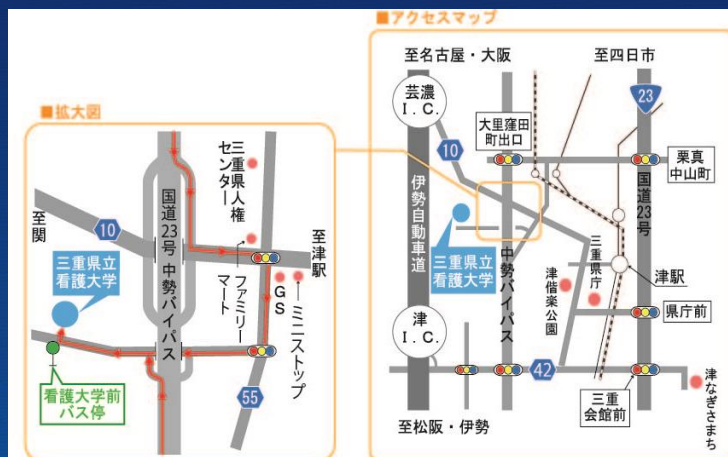
日本リカバリー協会では、休養に関する社会の不理解解消のためにリテラシー向上を目指して啓発活動や教育事業として休養士の育成活動に取り組んでいる。

編著書に「休養学基礎 疲労を防ぐ! 健康指導に活かす」(メディカ出版)、著書に「休養学:あなたを疲れから救う」(東洋経済新報)。

注意事項

- ◆ 受付開始は、**13時**です。講堂と講堂のロビーにお入りいただけるのは、いずれも**13時以降**となりますのでご注意ください。
- ◆ 講演資料は、ご参加の方のみにお渡しします。事前申込のない場合、資料をお渡しできないことがございますので、ご了承ください。
- ◆ 駐車場には限りがございます。公共交通機関をご利用ください。
- ◆ 食堂等は営業しておりません。持ち込みによるお食事は、ご遠慮ください。
- ◆ 車いすをご利用の場合など、特定の対応が必要な場合は、事前に下記連絡先へお知らせください。

アクセスマップ



近鉄・JR「津駅」から大学まで

津
駅
西
口

三交バス
「看護大学・夢が丘」線

「看護大学前」
下車 徒歩 1分

タクシーで約 15分