

# ウェルネスライフ リーダー養成講座

カラダ・心・環境の健康について学ぶ！

## オンライン講座

本講座は、2019年度に理化学研究所「健康生き活き羅針盤リサーチコンプレックス推進プログラム」事業にて実施されていた「ウェルネス講座」を引き継ぎ開催しています。

昨今、コロナ禍によるテレワークの推進など働き方が変わっていくなかで、企業・団体内での健康経営の推進や、健康づくりに対応するソリューションを提供できる人材が求められています。また、地域では健康づくりの活動を支える専門的な人材が求められています。

本講座は、ヘルスケア分野におけるカラダ・心の健康とその環境について学ぶことで、知識を修得して適切なアドバイスで取り組みや活動をリードし、働き方改革や健康経営、コミュニティや健康づくりに貢献できる人材の育成を目的としています。

本講座では、グループディスカッションなどを通じて交流を図りながら、ウェルネス・コミュニティの形成を促し、学んだことを実際の取り組みや活動のなかで実践できるようにします。

### 開講日

2021年 **7月31日** (土) ~ 2022年 **4月16日** (土) ※全10回

**15:00 ~ 17:00** (15:00 ~ 16:10 講義  
16:10 ~ 17:00 ディスカッション) ※開催時間各回共通

### 講師

**西村 典芳** 関西国際大学 現代社会学部 観光学科教授  
日本ウェルネスウォーキング協会 会長

### 対象

健康経営担当者  
健康分野の知識を持ち、これを活かす仕事がしたい人

### 開催方法

オンライン (Zoom 使用)、録画配信あり (講義部分のみ)

### 受講料

**3万円** (税込)、講義のみの受講は **2万円** (税込)

### 定員

**30名**、講義のみ **50名**

※詳細は裏面をご覧ください

回数	日程	テーマ	概要
1回	7/31（土）	ウェルネスとは	ウェルネスライフの実現に必要なとされるウェルネス5領域（環境、身体、精神、情緒、価値観）について学びます。
2回	8/21（土）	タイプA行動と健康	自分の考え方や行動の特徴について自己分析しながら学びます。
3回	9/18（土）	ストレスマネジメントと健康	ストレスコントロールについて学びます。
4回	10/16（土）	感動と健康	様々な感動体験について物語を通じて学びます。
5回	11/20（土）	価値観と健康	様々な価値観や考え方について物語を通じて学びます。
6回	12/18（土）	運動と健康	運動の効果について学びます。
7回	1/15（土）	食と健康	食のあり方、ファストフードとどのように付き合っていくのか学びます。
8回	2/19（土）	食品添加物と健康	加工食品（食品添加物）とどのように付き合っていくのか学びます。
9回	3/19（土）	社会参加と健康	社会参画することによる健康効果について学びます。
10回	4/16（土）	ウェルネスツーリズム	ウェルネスツーリズムの定義を学び、どのように取り組んでいくのか学びます。

## 【講師プロフィール】



西村 典芳

病気を予防し、心と体の健康のための新しいツーリズム、「ウェルネスツーリズム」を研究、日本ウェルネス学会の理事をつとめる。「ウェルネスウォーキング」を普及のため日本ウェルネスウォーキング協会会長もつとめる。他、全日本ノルディックウォーキングインストラクターや自然体験活動トレーナー、食育インストラクターなどさまざまな顔を持ち、幅広い年代に向けて健康づくりのノウハウを伝える活動を行っている。

2012年 早稲田大学人間科学学術院健康福祉学科  
神戸夙川学院大学 観光文化学部 教授

2015年 日本大学大学院総合社会情報研究科人間科学専攻修了  
関西国際大学 現代社会学部 観光学科 教授  
和歌山県立医科大学大学院 医学研究科博士課程入学  
日本ウェルネス学会理事

## 【前回受講生の声】

毎回さまざまなことを考え、楽しく学ぶことができました。学ぶことと同時に、自分の健康志向を深めることをはじめ、他の方の意見や価値観を知ることができました。

「ウェルネスの定義」「健康とは何か」ということが、一貫して解説されていました。この2つのテーマについて、角度を変えて学べたことが良かったです。



## 【お申込み】

**Peatix** サイトよりお申し込みください。

URL : <https://wellnesslife-seminar2021.peatix.com>

Peatix よりお申込みができない方は、件名を「ウェルネス講座申込み」とし、お名前・ご所属・役職・連絡先アドレスをご記入のうえ、メールでお手続きください。 Email: [event@copelcs.jp](mailto:event@copelcs.jp)

