

入場無料

第17回 早稲田大学心理学会 教養講座

からだでこころをマネジメントする ～身体心理学の理論と実践～

湯川進太郎氏（筑波大学准教授）

日時：2014年12月6日（土）

13時～15時（12時15分開場）

場所：早稲田大学戸山キャンパス

34号館・4階・453教室

私たちは普段、心が主で身体が従、つまり、心が身体という乗り物に乗ってこれを巧みに操作しながら、主体的に思考し意思決定したりして、日々の生活を送っていると信じています。

しかし実際は意外とそうではありません。本講座では、心と身体は不可分だ（心身一元論あるいは心身一如）という考え方にに基づき、身体を用いた感情制御・ストレスマネジメントを通して、心身の健康やウェルビーイングへと至るアプローチを紹介します。

講座ではできれば実際に身体技法を体験していただく時間も設けたいと思います。

◆アクセス◆

・東京メトロ東西線・早稲田駅より、徒歩約5分

・JR山手線・高田馬場駅から都営バス早大正門行き、馬場下町下車、徒歩約3分

◆問合せ先◆

早稲田大学心理学会 <http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>

電話:03-5286-3743 FAX:03-5286-3759 : 担当・石井康智

メール:waseda_shinri@yahoo.co.jp : 担当・朝岡美好