

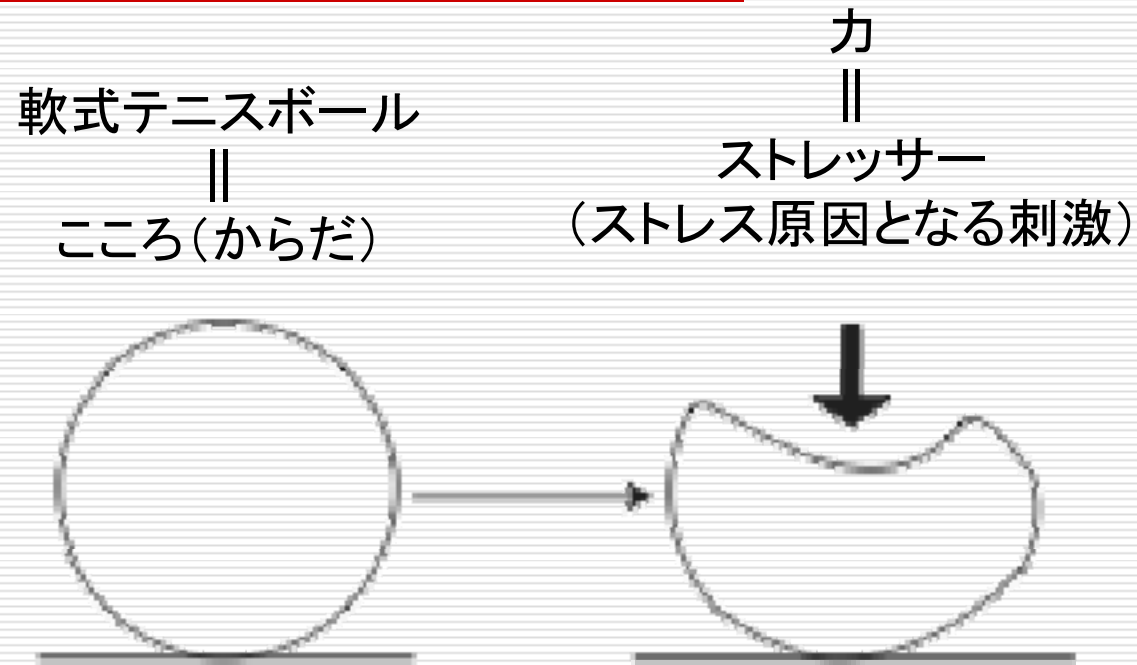
埼玉県工業イノベーションスクール 講座紹介

ストレス及び不安に関する客観的指標の開発 ～ストレス社会に対する防衛策～

立教大学 コミュニティ福祉学部
スポーツウエルネス学科

准教授 石渡 貴之

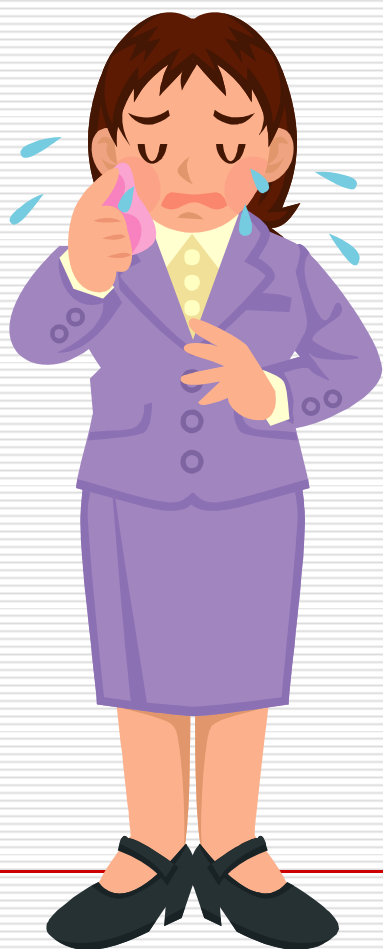
ストレスとは？



軟式テニスボールに力が加わるとゆがむように、
こころやからだにストレスが加わるとゆがむ。

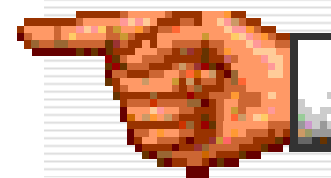
心からだが

へこんでゆがんだ状態



ストレス

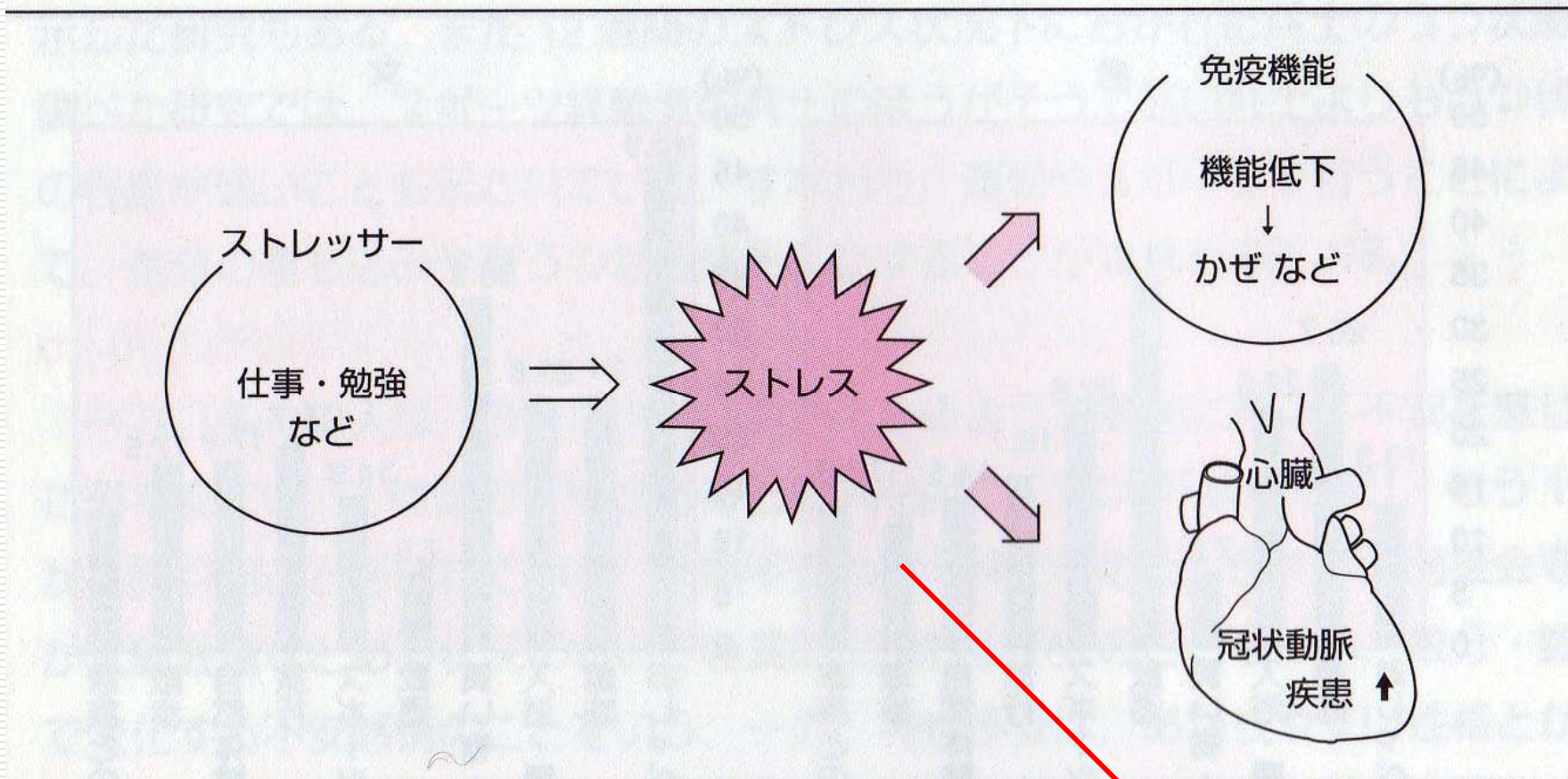
ゆがみ



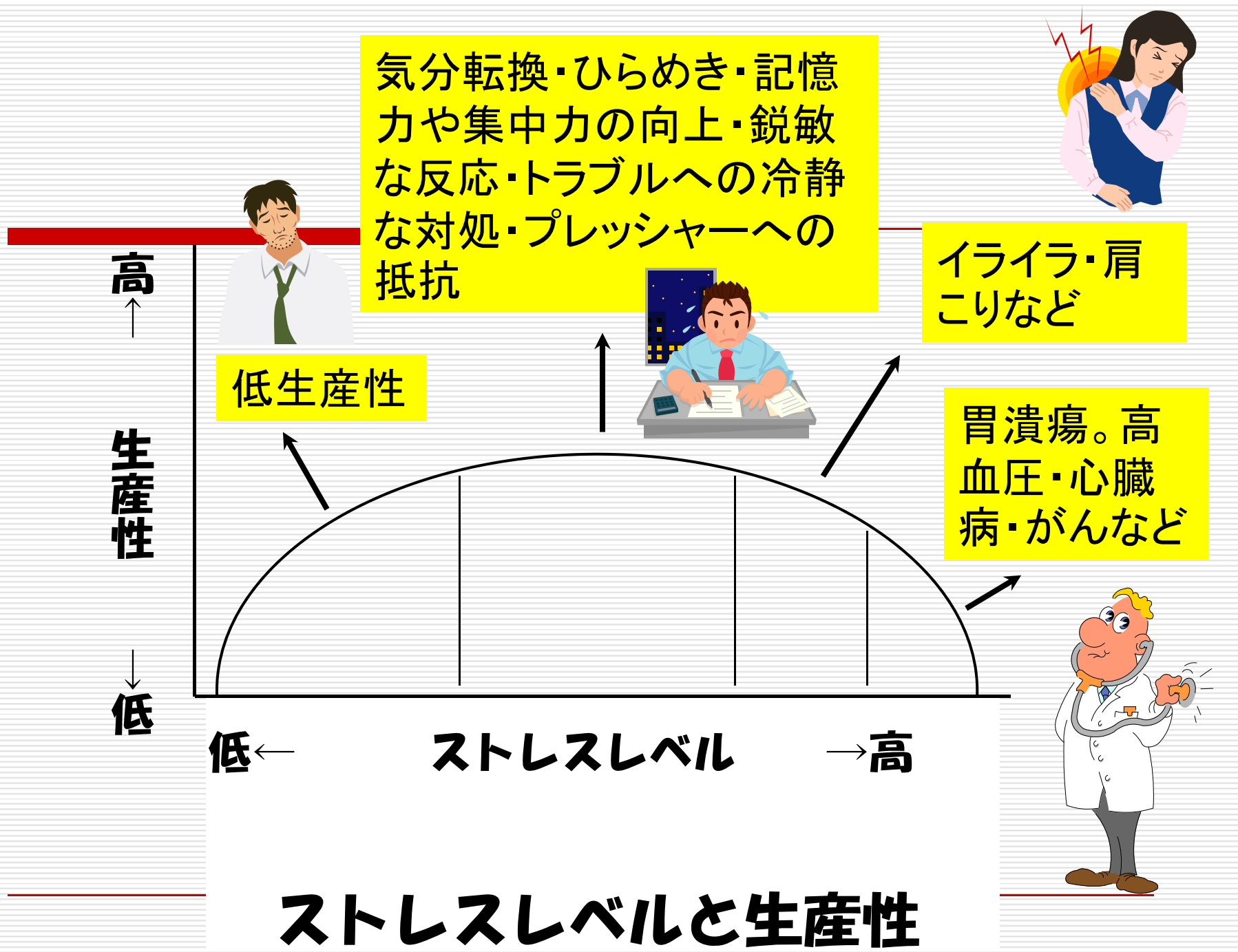
ストレスサー

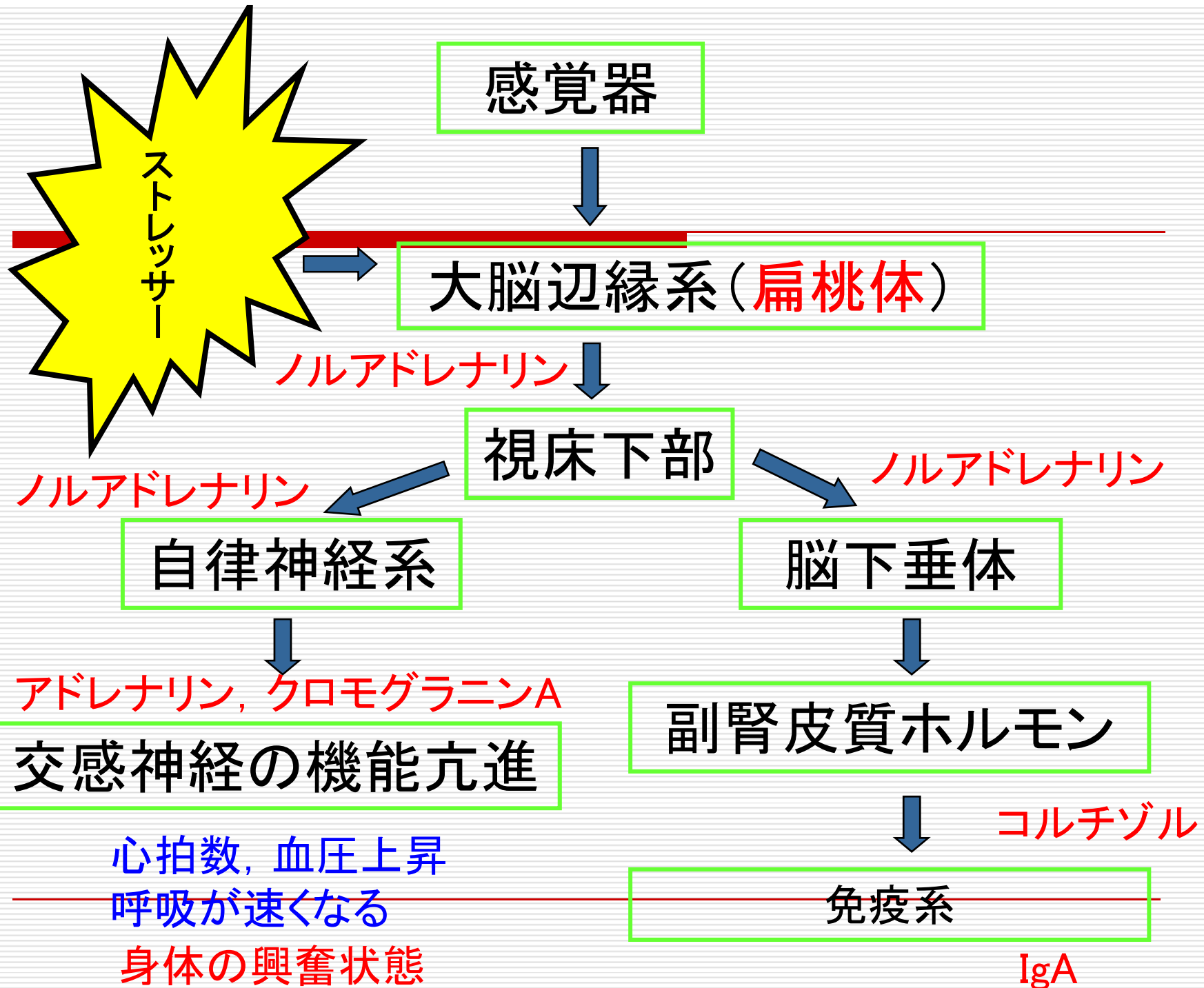
(原因)

ストレスの影響



精神的疾患
(不安障害・うつ病)





講座内容

現在立教大学では、ストレスの原因として唾液に含まれるストレスホルモン(コルチゾル, クロモグラニンA, IgA, メラトニン等), 脳内物資のセロトニンに注目しストレス度をはかる客観的指標の開発研究を行っています.

本講座ではこの研究内容を紹介し, ストレスについての基礎知識, 心身に及ぼす影響, そしてその対処方法や計測方法などについて詳しく学びます.

受講後の効果

本講座を受講することにより、ストレスを正しく理解することができ、自身の心身コンディショニング作りに役立つと共に、社員のメンタルヘルスケアに関する知識が身に付き、組織としてのパフォーマンス向上が期待できます。

また医療関係者の方については、新たなビジネス創出のヒントをつかむことができるはずです。
