



共通教育科

田中 健一 教授

【研究分野】 生理学、神経精神薬理学、病態生化学、実験心理学
 【キーワード】 ストレス、レジリエンス、コーピング、メタバース、ヘルスケア（心身・口腔）
 【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=255tana>



ストレス社会を生きる知恵

研究概要

長引くコロナ禍や戦争に加え、少子高齢化による社会の歪みが生み出す社会不安の増大が指摘されている現代日本は、ストレス社会と言えるでしょう。ストレス社会を生きる我々にとって日々のストレスとの付き合い方は生きる上で重要な視点と考えます。自分らしさを保ちつつ、ストレス社会を生きる知恵を探しましょう。「喜怒哀楽」という言葉はご存知でしょうか。健全な心の健康を維持するためには、適切な感情の振れ幅は必要で、「喜怒哀楽」はあなたの心模様を映す鏡だと考えます。そこで「喜怒哀楽」を手掛かりに心の健康を保つための知恵やストレス対処法について、一緒に考えたいと思います。

研究紹介

ストレス対処法としてのセルフメディケーションの開発：様々なストレス対処法の中から、健康食品等を含む薬物療法に加え、メタバース等のデジタルヘルスケアに着目して、これらの有効性と有害性について、検証することで、適正・適切な「セルフメディケーション」とは何か、提案したいと思います。

講座テーマ紹介

ストレス対処法を理解・実践することを目的とした講演・研修会等の実施：世の中で汎用されているストレスの意味を改めて整理した上で、適切なストレス退社法とは何かを考え、理解して頂き、また、有効かつ手軽に実施できるストレス対処法としてのセルフメディケーションを考えたいと思っています。

アピールポイントなど

中高生、一般市民、養護教諭・特定保健指導者等専門家、等の対象に合せた講演や研修会の実施が可能です。話の内容も、メンタルヘルスに関するストレス対処法であれば、基本的な知識から、先端研究の紹介まで、幅広く対応できると思います。

ストレス対処法としてのセルフメディケーション

