

若者の心と体の健康応援フェスタ

あなたは、頭の中が“不安”でいっぱい、心がざわざわすることはありませんか？ 友人、家族、学校や職場での人間関係の悩み、就活や将来への不安など、さまざまなストレスが原因で“メンタル不調”を抱える人や、最近元気がでない、不安になってしまう、という人は少なくありません。シンポジウムでは「こころの健康」を保つための対策についてわかりやすくお伝えします！ ぜひご参加ください！

日程 2026年**10月16日**(金) (17:15～19:00)

開場 16:30～

会場 立正大学品川キャンパス 石橋湛山記念講堂
(東京都品川区大崎4丁目2-16)

参加方法 事前申込制(入場無料)

定員 300名

第1部 シンポジウム 17:15～18:40

不安な気持ちはなぜ起こる？ ～ストレスとの上手なつきあい方とこころの健康～



大野 裕
国立精神・神経医療研究センター
顧問



内藤裕二
京都府立医科大学大学院
教授



大坪天平
日本不安症学会 理事



司会
好本 恵
立正大学 非常勤講師



ゲスト
山之内すず
タレント

第2部 トークショー 18:40～19:00

セルフメディケーションのすすめ



藤井隆太
日本家庭薬協会 副会長



司会
好本 恵
立正大学 非常勤講師



ゲスト
山之内すず
タレント

申込方法

▶ 申込専用フォーム
からの受付のみ
(お電話での申込は
できません)



問い合わせ先

「若者の心と体の健康応援フェスタ」事務局

問い合わせはこちら▶



※応募の受付等事務局業務は、主催者から委託を受けた(株)APSが行います。
 ※申し込み時にお知らせいただいた個人情報は、受付業務にのみ利用いたします。

「養生」という言葉が昔から日本にはあります。なんとなく体調が悪いという時には、栄養のある消化の良いものを食べて十分な睡眠をとる。病院に行く余裕がない時は、近所の薬局の薬剤師に相談して、家庭薬で様子を見ることも良い方法です。自分の健康に関心を持ち、自分で心と体の調子を整えること、「セルフケア」「セルフメディケーション」を実践しましょう。

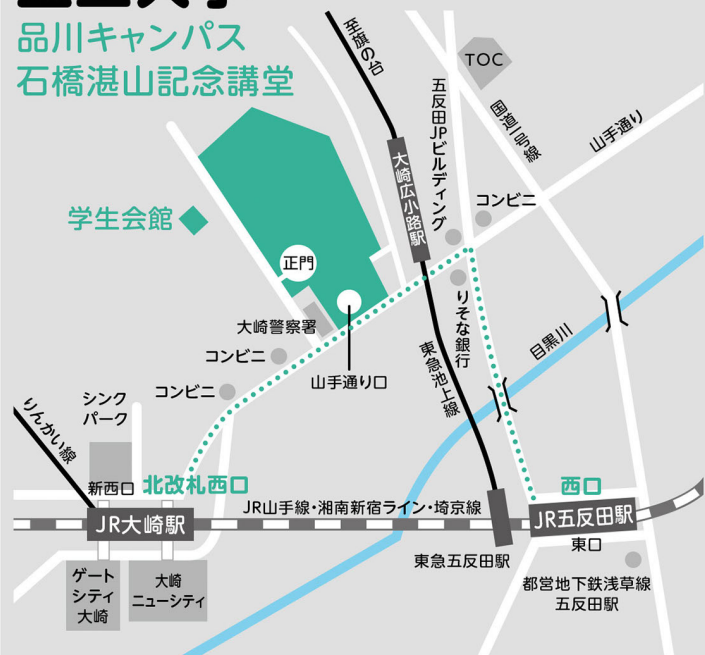
日本家庭薬協会 副会長 藤井隆太

会場

立正大学

品川キャンパス

石橋湛山記念講堂

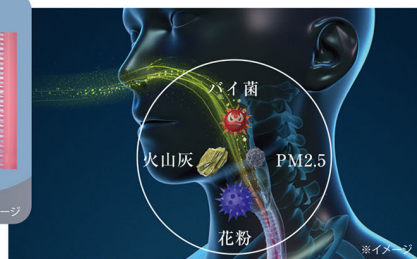
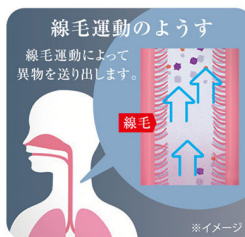


JR大崎駅、JR五反田駅より徒歩5分
 東急大崎広小路駅より徒歩1分
 東急不動前駅より徒歩13分

のどの バリアに、龍角散。

ゴホン! といえば
龍角散
 Ryukakusan

龍角散ダイレクトはのどの粘膜に微粉末生薬成分が直接作用、
線毛運動の働きを活発にして異物の排出を促進します。



水なしで飲む、のど直接うるおう 龍角散ダイレクト®

- 生薬製剤
- シュガーフリー
- 眠くなる成分未配合



龍角散ダイレクト
スティックミント
第3類医薬品



龍角散ダイレクト
スティックピーチ
第3類医薬品



龍角散ダイレクト
トロチマンゴー-R
第3類医薬品

※服用の際は説明書をよくお読み
 のうえ、正しくお使いください。

たん、せき、のどの炎症による声がれ・のどのあれ・のどの不快感

株式会社龍角散 お客様相談室 03-3866-1326 (土・日・祝日を除く) ※「龍角散」「龍角散ダイレクト」「ゴホン! といえば 龍角散」は(株)龍角散の登録商標です。



東京ミルクチーズ工場

東京ミルクチーズ工場は、
 世界中から厳選した
 上質な素材を使用し、
 驚きのあるレシピで新しい
 おいしさを生み出してきました。

こだわりの詰まった
 スイーツを、日本から世界へ。

これからも、
 東京ミルクチーズ工場の
 新しいおいしさを、
 世界中にお届けします。



健康は、 毎日の家庭料理から

素材のおいしさを引き出して、毎日の料理をより豊かに。
 長く使える確かな品質と、使うたびに実感する心地よさ。
 ビタクラフトは、料理を通して健やかな暮らしを支えます。

