

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**11月25日**(水) (17:00～19:00)

開場 16:30～

会場 立教大学池袋キャンパス 11号館 B1F AB01教室
(東京都豊島区西池袋3-34-1)

参加方法 事前申込制 (入場無料)

定員 300名

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)



第1部 基調講演・トークセッション 17:00～17:30

強い選手も 心は揺れる

～元日本代表・石川直宏と考える、
こころの「健幸」～



加藤晴康

立教大学スポーツウエルネス学部 教授
元サッカー日本代表チームドクター



石川直宏

元サッカー日本代表選手

第2部 シンポジウム 17:30～19:00

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

元NHKアナウンサー



ゲスト

山之内すず

タレント

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。

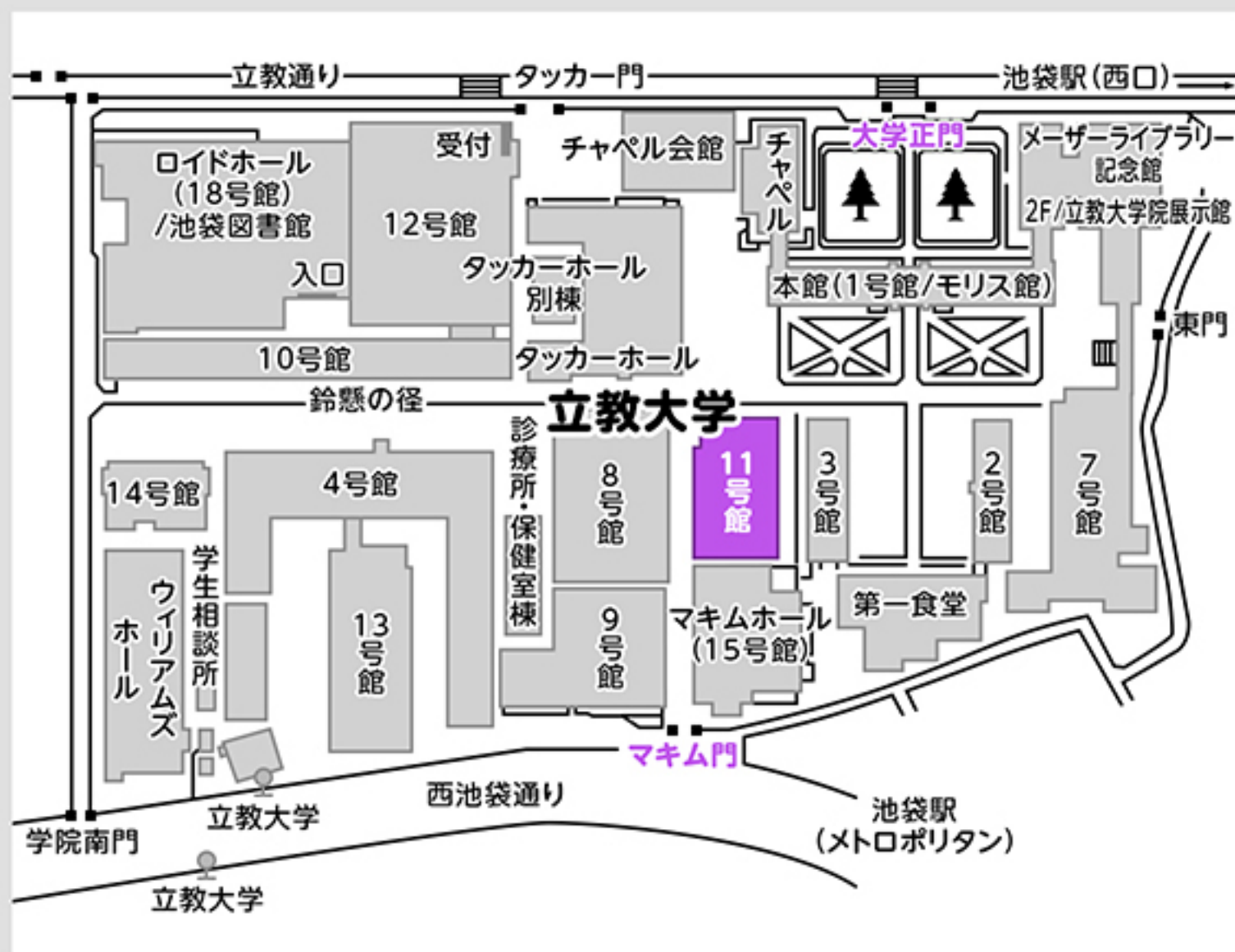
「養生」という言葉が昔から日本にはあります。なんとなく体調が悪いという時には、栄養のある消化の良いものを食べて十分な睡眠をとる。病院に行く余裕がない時は、近所の薬局の薬剤師に相談して、家庭薬で様子を見ることも良い方法です。自分の健康に関心を持ち、自分で心と体の調子を整えること、「セルフケア」「セルフメディケーション」を実践しましょう。

日本家庭薬協会 副会長 藤井隆太

会場

立教大学

池袋キャンパス 11号館 B1F AB01教室

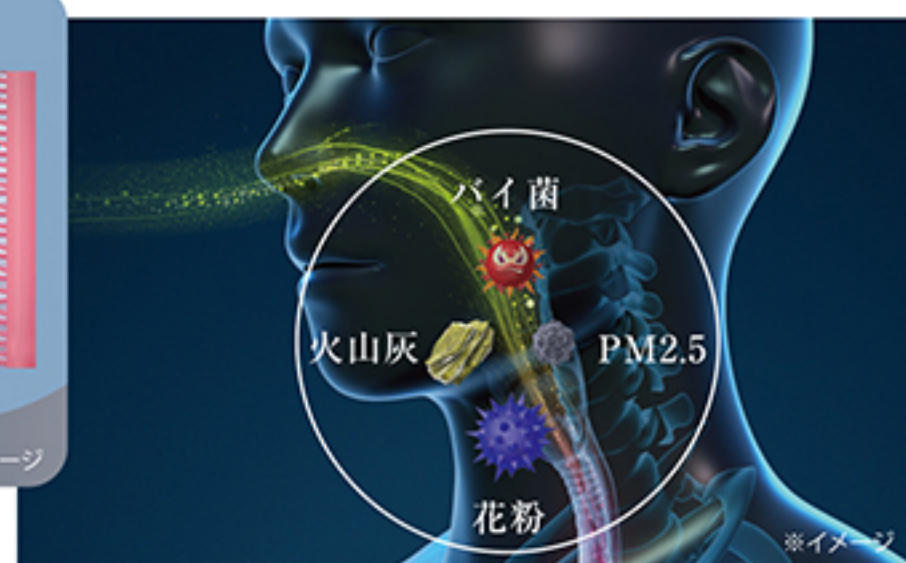
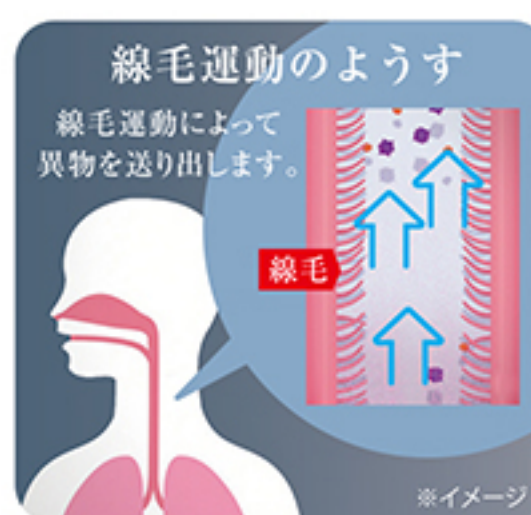


JR各線・東武東上線・西武池袋線・東京メトロ丸ノ内線/有楽町線/副都心線「池袋駅」下車
西口より徒歩約7分

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
トローチマンゴー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。

