# 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”でいっぱいで、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

主催 NHKエデュケーショナル　共催 立教大学 RIKKYO UNIVERSITY　後援 豊島区 TOSHIMA CITY 新座市 (公社)東京都医師会，日本不安症学会 (公社)日本産婦人科医会　協賛 寿スピリッツ VitaCraft® ゴホン！といえば 龍角散 Ryukakusan

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。

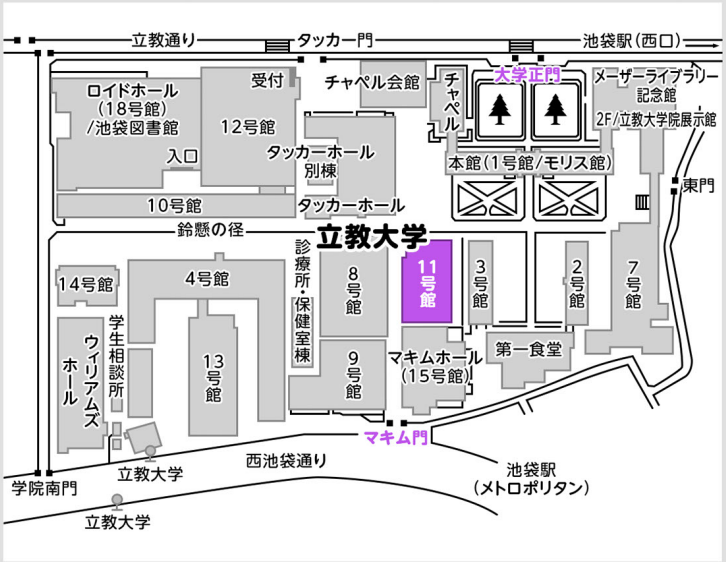
「養生」という言葉が昔から日本にはあります。なんとなく体調が悪いという時には、栄養のある消化の良いものを食べて十分な睡眠をとる。病院に行く余裕がない時は、近所の薬局の薬剤師に相談して、家庭薬で様子を見ることも良い方法です。自分の健康に関心を持ち、自分で心と体の調子を整えること、「セルフケア」「セルフメディケーション」を実践しましょう。

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

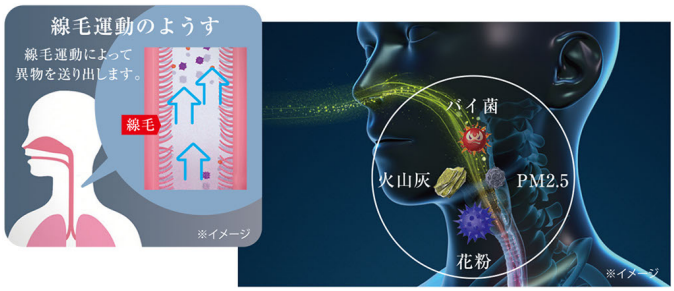



JR各線・東武東上線・西武池袋線・東京メトロ丸ノ内線/有楽町線/副都心線「池袋駅」下車
西口より徒歩約7分


# 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

※服用の際は説明文書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。




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

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。




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。

