

# 新しい自分発見! 記憶とメンタルヘルス

記憶のなかには、たくさんの素敵な思い出が  
まっています。思い出を紐解いていくことで、  
違った世界が広がったり、新たな自分を発見し  
たり、ストレスを解消することができます。  
思い出にふれることで、アタマとココロを活性  
化してみませんか?

詳細と  
視聴方法  
は裏面へ

※毎年対面型で開催していますが、今年度は動画公開での開催です

# 講座詳細

人がそれまでに経験した出来事に関する記憶のことを“自伝的記憶”といいます。この自伝的記憶には、人生の方向付けをしたり、自分自身を理解したり、他の人との関係を育むときにとても大切な役割を担います。また記憶を紐解くことで脳が活性化し、運動機能や認知機能の低下の予防、ストレス解消など、若者の“自分探し”から高齢者の“認知症予防”まで幅広くその効果が確認されています。

本講座では、ワークやコミュニケーションを通し、懐かしい写真や思い出の品をもとに自分自身のあたたかい思い出に触れながら、アタマとココロを活性化していきます。



講師：竹田 <sup>やしま</sup>葉留美氏(八洲学園大学准教授)  
公認心理師、臨床心理士、キャリアコンサルタント  
Leaf Linkage Laboratory代表、ヨコハマ・マネージャーズ・セミナー理事  
著書：『自ら挑戦する社会心理学』(共著), 『習慣を変えれば人生は変えられる』(編集協力)

## ■視聴方法

令和2年11月下旬～(予定)。

西区公式サイト「西区の読書活動推進事業」にて動画を公開します。  
インターネット検索、または右側「二次元コード」よりご覧ください。



視聴はこちら

## ■対象

関心があればどなたでも視聴可能です。

## ■お問い合わせ

中央図書館サービス課 (電話：045-262-0050)



西区公式キャラクター  
にしまるちゃん

「にしくらぶ」とは？

西区では、「西区民読書活動推進目標」の一環で、西区内の大学・専門学校と連携し、各校の専門性を生かした講座を開講します。講座では関連図書を併せて紹介し、区民の皆さまの学習意欲・読書への関心を高めるきっかけを提供します。



八洲学園大学公式キャラクター  
やしまん・やしまる