

【北大関西同窓会5月「三金会」 開催のお知らせ】

- 日時 2025年5月16日（金） 18:30～21:00
- テーマ 五感×メンタルヘルス
- 講師 大西良佳さん（H16 医、産業医・公認心理師、合同会社ウェルビーイング代表）
武澤恵理子さん（DAS総合デザイナー協会理事、色彩心理学、国際医療コーディネーター）
- 講演要旨 多くの慢性的な病気は生活習慣病と言っても過言ではありません。食事や運動、睡眠はもちろんのこと、実はストレスも大きな影響を与えています。私も医師として多くの患者さんと接する中で、ストレスマネジメントの重要性を痛感しました。また、痛みの専門家としても慢性的な痛みは心理的な問題も大きく関わっています。現代人の多くは日々の仕事や課題に追われ、感じることに、自分と対話することなどを忘れてしまいがちです。
今回はレクチャー形式だけでなく、色彩心理学やデザインの専門家である共同演者の武澤さんと共にご自身でできる呼吸法などのセルフケアや、Effective Medical Creationという五感+想感を駆使し色彩学を応用したワークショップなど、楽しく体感して頂くプログラムも考えています。是非、対面での参加をお勧めします！

- 大西良佳さんについて 平成16年北海道大学医学部卒業、医師、公認心理師、医学博士、産業医、麻酔科医、上級睡眠健康指導士、健康経営エキスパート、セルフケアアドバイザー
北海道大学卒業後、救急・在宅医療・麻酔・緩和ケア・米留学・公衆衛生大学院など幅広い経験からメディア監修、執筆、講演などの情報発信を多数行う。現在はウェルビーイングな社会の実現に向けて合同会社ウェルビーイング経営（www.wbka.work）を起業。睡眠・運動・メンタルヘルス・食・セルフケアや女性のキャリアに関する講演や記事監修も行いながら、教育・ヘルスケア事業にも参画中
睡眠やメンタルヘルスの記事執筆や監修も沢山行っております！

- 武澤恵理子さんについて 日本女子大学住居学科を卒業。日本航空（JAL）でデザイナーとして勤務し、SAKURAラウンジやVIPルーム、関西国際空港、東京ビナスフォート、癒し玩具・音で反応するフラワーロック等のデザインを行う。医療、インテリア、アートなど多分野で活動し、「五感+想感(知恵と思いやり)」を基にした融合デザインを展開。ネバダ大学医学部 客員教授、東京医科歯科大学非常勤講師等を歴任し、Effective Medical Creation (EMC) の代表および最高責任者として、医療とデザインと色彩学を融合した新しいアプローチを推進。一般社団法人 総合デザイナー協会 理事およびDAS医療委員会委員長、医療組織健康マネジメント協会理事。
医療現場における快適な空間づくりや、地球環境やデザインを通じた生活の質向上に注力しています。

- 開催場所 大阪駅前第2ビル2F 北大会館 会議室
- アクセス 大阪駅、梅田駅からは地下街で「JR北新地駅」への案内に従ってお進みください。そのうち「大阪駅前第2ビル」の表示が出ます。第2ビルに入られましたら、エスカレーター（1台しかありません）で2階までお越しください。降りて左手に進み、エレベータの前を通って突き当たり、右手に北大会館がございます。
- 参加費 ￥2,000（講演終了後、約1時間の懇親会を実施します。）
- zoom参加 zoomでもご参加いただけます。zoom参加費は1回500円で、半年間の参加回数実績に基づき請求させていただきます。zoomURLはお申込みいただいた後に連絡いたします。
- 申込締切 2025年5月14日（水）
- 申込方法 申込は下記のURLにアクセスしてお申し込みください。（赤字の項目は、必須です。）

申込先URL

<https://docs.google.com/forms/d/1ZuPUSYUOQitJE3ZZHUjOzwLOZlp03e15IIVHYI-Uuxl/edit>

QRコード



または、北大会館（elmkansai@hokudai-kansai.org）に、メールでお申し込みください。