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 (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

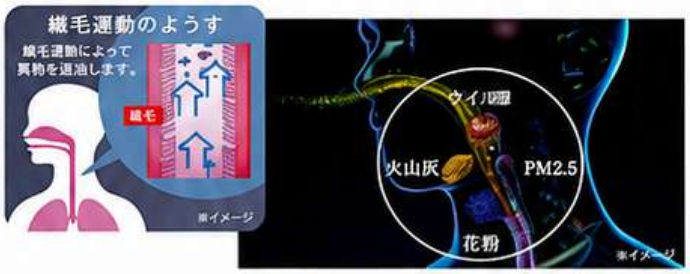


JR各線・東武東上線・西武池袋線・東京メトロ丸ノ内線/有楽町線/副都心線「池袋駅」下車
西口より徒歩約7分

ゴホン！といえば 龍角散 Ryukakusan

のどのバリアに、龍角散。

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、
繊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、のど直塗りうるおう
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 第3類医薬品

※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。

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」および龍角散ロゴは、株式会社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、
東京のみならずどこでも
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。

