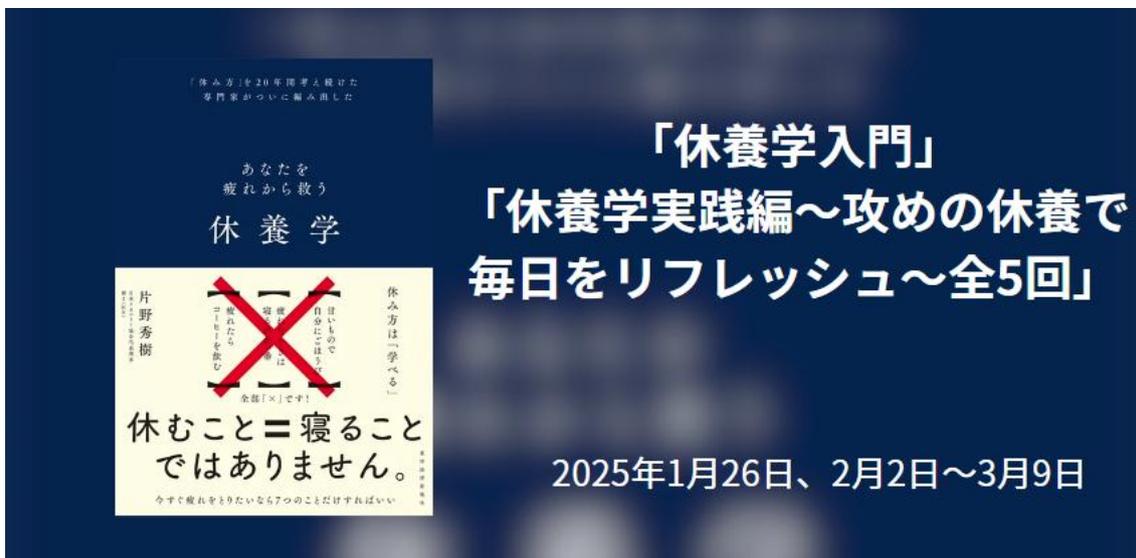


池袋コミュニティ・カレッジにて 休養学講座「休養学入門(1/26)」「休養学実践編 全5回(2/2~3/9)」を開講します

一般社団法人日本リハビリ協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、株式会社セブンカルチャーネットワーク（東京都千代田区）が運営する池袋コミュニティ・カレッジにて、2025年1月26日～3月9日に「休養学入門」「休養学実践編～攻めの休養で毎日をリフレッシュ～全5回」の講座を開講いたします。



■「休養学講座」開講にあたって

私たちは健康づくりの3要素「運動」「栄養」「休養」のなかで、休養についてだけは学校で学習してきませんでした。このため子供のこの経験から「寝ること＝休むこと」という固定概念が今でも残っています。

ただ、振り返ると年々歳を重ね疲れが抜けなくなり、疲れを毎日抱えながら生活している自分に気づかされるはずですが、疲れをごまかして動き続けると、回復するまで時間がかかるだけでなく、本当に病気になってしまうことがあります。疲れを感じたら、思いきって休みをとることが重要だと誰しもが理解しているが、実際は正しい休み方の知識は持っていません。一方で、社会環境の変化は目まぐるしいスピードで進み、そこに取り残されないように頑張れば頑張るほど疲れは増加する。

このような時代を乗り越えていくために、休養についての学びを深め、知識を身に着ける必要があります。今後も豊かで健康的に生活していくための術として、休養学を学ぶことはすべての人にいま求められています。

「休養学入門」

講師：片野 秀樹

開催日：2025年1月26日（日）

時間：16:00～17:00

受講費：3,520円（税込）

▼お申し込みはこちらから

https://cul.7cn.co.jp/programs/program_1019449.html?shishaId=1001

講師プロフィール

片野秀樹（かたの ひでき）博士（医学）、休養学者
日本リハビリ協会 代表理事、株式会社ベネクス執行役員
博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問



休養を学問として体系化した「休養学：あなたを疲れから救う」（東洋経済新報）の著者。

初の休養学者として各種企業研修、講演、健康経営関連セミナーなどを通じて疲労大国ニッポンを救うために活動中。疲労を科学し、リハビリによって解決するためのさまざまな手法の実践に精力的に取り組んでいる。

「休養学 実践編 ～攻めの休養で毎日をリフレッシュ～ 全5回」

単に寝る、休息するといった「守りの休養」から、「攻めの休養」へシフトするためにはどうしたらよいか？

この連続講座では、休養についての知識や、日々実践できる休養の取り方のヒント、テクニックをお伝えします。講座を通じて、より健康的な生活を手に入れましょう！

第1回	2025年2月2日（日）	「栄養と休養」	講師：中山 光昭
第2回	2025年2月16日（日）	「心と身体と休養学」	講師：佐々木 知広
第3回	2025年2月23日（日）	「仕事上の休養の心構え」	講師：真鍋 愛子
第4回	2025年3月2日（日）	「健康美と休養」	講師：小林 恵
第5回	2025年3月9日（日）	「休養学の実践のヒント」	講師：小林 亨

監修：片野 秀樹

開催日：2025年2月2日（日）～3月9日（日）※全5回

時間：16:00～17:00

受講費：17,600円（税込）

▼お申し込みはこちらから

https://cul.7cn.co.jp/programs/program_1020067.html?shishaId=1001

【池袋コミュニティ・カレッジ 概要】

所在地：東京都豊島区南池袋 1-28-1 西武池袋本店別館 8・9階

TEL：03-5949-5486（代表）

<https://www.7cn.co.jp/7cn/culture/cc/>

【書籍「休養学」について】



タイトル：休養学 あなたを疲れから救う

発売日：2024/2/28

著者：片野秀樹

発行：東洋経済新報社

定価：1,650円（本体1,500円+税10%）

ページ数：216ページ

<https://str.toyokeizai.net/books/9784492047484/>

【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

会 長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター名誉研究員/客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、一般社団法人日本リハビリ協会会長）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/センター副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事）

顧 問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

【リハビリの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

<報道関係者お問い合わせ先>



一般社団法人日本リハビリ協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070-1389-0172

メール：shibayama@netamoto.co.jp