

【基礎演習】

リラクゼーションとくすり

担当教員名: 准教授 長澤 一樹

概要

リラクゼーションは身体をストレスから開放する有用な手段の一つです。ストレスフルな現代社会において健全な生活をおくる上で、ストレスマネジメントは非常に重要であり、疾病の予防につながると期待されることから、リラクゼーションはある意味“くすり”と考えることができるのではないのでしょうか？病院などの医療の場において、ストレスに苦しむ人々にリラクゼーションを与えることも医療人としての薬剤師の重要な役割です。そこでこのセミナーでは、私たちの身のまわりにあるさまざまなリラクゼーション法を化学的・生物学的に解析することで、より効果的な“くすり”として捉え、それを人に伝えるコミュニケーション・プレゼンテーション術について考えたいと思います。