

公開講座
2026



実は正常です

その不安、



脳だって叫びたがってるんだ！

脳はなぜ、あなたを不安にさせるのか？
考えすぎてしまう理由と今すぐできる対処法を伝授！

6.27(土)

11:15 ~ 12:45【受付：10:45】

参加費
無料

学園祭
同時開催

不安が生まれる
“本当の理由”が理解できる

今日から使える
レジリエンス（心の回復力）の
高め方が身に付く

考えすぎてしまう
脳のクセが理解できる

会場案内

日本医療科学大学 **3号棟1階受付**
〒350-0435 埼玉県入間郡毛呂山町下川原 1276

- 電車でお越しの方
東武東上線「坂戸駅」乗り換え→東武越生線「川角駅」下車徒歩 10分
- 車でお越しの方
関越自動車道 坂戸スマートICから約 15分／鶴ヶ島ICから約 20分
圏央道 圏央鶴ヶ島ICから約 20分

※当日は駐車場のご用意がございます

講師紹介

日本医療科学大学 保健医療学部
医療・基礎教育科（生物学・公衆衛生学）

准教授 **鈴木 研太**

理化学研究所、科学技術振興機構、
宇都宮大学にて約 10 年間脳科学研究に従事。
論文 81 本発表。
国際共同研究の成果が Nature 誌に掲載。



こんなお話をします！

「どうしてこんなに不安になるんだろう...」
「いろいろと考えすぎてしまう」
そんな悩みを脳の仕組みから、
やさしく解き明かし、今日から実践できる
“考えすぎ対処法”まで、具体的にお伝えします。
不安や考えすぎは決して特別なものではなく、
脳の働きによって自然に起こる反応です。
本講座ではその仕組みを理解し
無理に消そうとするのではなく、
うまく付き合う方法を学びます。
専門知識が無くても理解できる内容です。

申込方法

申込は電話、またはQRコードで受付けております。

TEL. **049-230-5003**

受付時間／月曜日～金曜日 9:00～17:00

申込フォーム▶



※会場での当日受付も可能
※申込締切 6/26(金)17:00

OPEN MEDICAL
— 生きる力を。 —



日本医療科学大学
NIHON INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCE

〒350-0435 埼玉県入間郡毛呂山町下川原 1276 TEL:049-230-5003 FAX:049-294-9009