

第1回 HeAL Japan ワークショップ

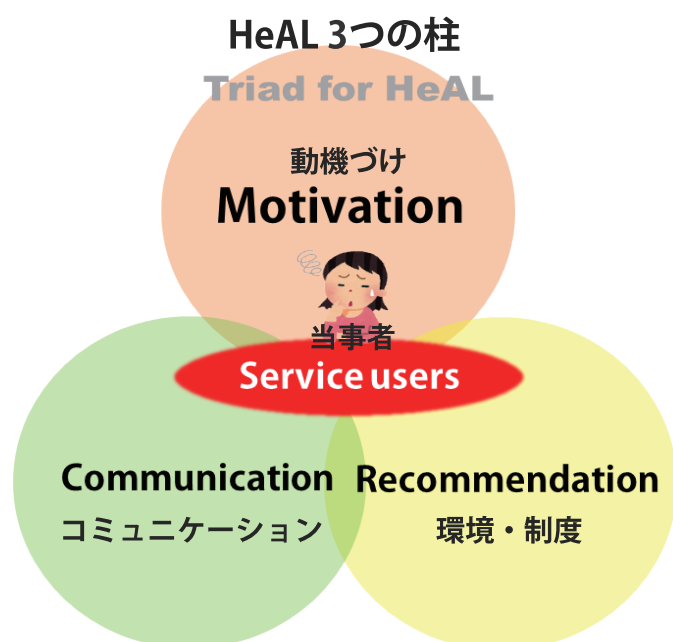
主体的な人生を取り戻すための食と栄養

You are what you eat

精神疾患を経験している若者たちは、生活習慣病にかかりやすく、寿命が20年近く短いことが分かってきました。食事と栄養は、精神疾患の経験のあるなしにかかわらずすべての人の心身の健康の基本です。

HeAL ワークショップではメンタルヘルスと身体的健康・食事・栄養にかかわる人に広く集まっていただき、コラボのスタートにしたいと考えています。

ぜひ食・栄養・健康にかかわる多くの人にお声かけください。お待ちしております。



第1回 HeAL Japan ワークショップ

【日時】8月1日(土) 13:30~16:30

【会場】AP 西新宿 5-A 会議室

(都営大江戸線新宿西口駅 D5 入口徒歩1分)



【プログラム】

第1部

食事から主体的な人生を取り戻すための5つのポイント

・HeAL ヤングタスクフォースよりプレゼンテーション

★栄養「指導」／食事「コントロール」では上手くいかない
J-HeAL アルゴリズムの紹介

Young Task Force ワークショップコンセプト

★食・つながり・生きがい／全ての人が食と健康の当事者
山田正隆さんセッション (岐阜県稲作農家)

★「やめられない、とまらない」不健康行動カミングアウト大会
＜コーヒーブレイク 15分＞

第2部

グループディスカッション 「どうしてやめられないのか？」

★やめられない原因・上手く止められた経験談をまとめてシェアする
まとめセッション 山田正隆さん「食と人とのつながり」と
クロージングセッション