

DE&I強化期間2026

# Well-being研修

あなたは、カラダの声を聴いていますか？  
— 自分のカラダと、より良い関係を築くために —



講師：

スチューデント・ライフサイクルサポートセンター  
教授

都竹 茂樹

*Diversity is a fact;  
inclusion is an act.*

2026

11/17 火

14:00-15:30

会場

吹田キャンパス  
大阪大学・日本財団感染症センター  
101大ホール

対象

本学構成員（教職員・学生）

使用言語

日本語

共催

大阪大学医学部附属病院DEIイニシアティブ  
大阪大学健康スポーツ科学教育研究環

詳細・申込はこちら

D&Iセンターウェブサイト

研修お知らせページ



研修内容、参加方法等に関するご案内は、  
ウェブサイトをご確認ください。

主催



大阪大学  
ダイバーシティ&インクルージョンセンター  
Center for Diversity & Inclusion

## 講師紹介

大阪大学スチューデント・ライフサイクルサポートセンター教授、健康スポーツ科学教育研究環教授。医師、医学博士、公衆衛生学修士（米国ハーバード大学）、修士（教授システム学）。専門はヘルスプロモーション、教育工学、トレーニング科学。国立長寿医療研究センター、米国ホノルルハートプログラム、ハワイ骨粗鬆症財団で疫学研究に従事し、日本ボディデザイン医科学研究所を設立。現在は、大阪大学で学生の学びと成長を支える教育支援に携わるとともに、ヤマハ健康保険組合における働く世代への遠隔健康支援や、兵庫県豊岡市・熊本県益城町でのシニアの健康づくり・生きがいがづくり事業の監修など、ライフステージに応じた行動変容支援を実践している。

## 研修概要

あなたは今日、自分のカラダと会話をしましたか。肩こりや疲れ、眠気、体重や体型の変化、ストレスなどは、カラダからの大切なメッセージです。本講演では、「あなたは、カラダの声を聴いていますか？」をテーマに、カラダからのメッセージに気づき、自分とより良く付き合うための小さな習慣について考えます。当日は、特別な器具を使わず、自宅や職場10分程度から始められる、自分の体重を負荷にした筋力トレーニングやストレッチを実際に体験します。90分の講演が、自分のカラダとより良い関係を築く、小さなきっかけとなれば幸いです。