

AI時代のストレスと 地域とのつながり

AI時代、あなたの心を支えるものは何ですか？
ストレスとの上手な付き合い方、人とのつながりがもたらす力。
自分の元気、そして地域の元気について一緒に考えてみませんか。

海原 純子
うみはら じゅんこ
神奈川県出身、医学博士、心療内科医、産業医。
昭和女子大学ダイバーシティ機構客員教授

講師 海原 純子氏
医学博士、心療内科医、産業医



医学生時代、父の病気のために歌手活動をして学費を捻出し、
東京慈恵会医科大学を卒業。
25歳でフジテレビドラマの主題歌を歌いメジャーデビューするも、
医師になり医療に専念する。
東京で女性のためクリニックを開設（1986～2007年）
厚生労働省健康大使（2007～2017年）
ハーバード大学ヘルスコミュニケーション客員研究員（2008～2010年）
2012年日本医科大学特任教授（2012年～2022年）
2013年日本医科大学医学教育センター特任教授としてストレス予防健診外来を立ち上げる。

日本ポジティブサイコロジー医学会理事
英国 CCLA メンタルヘルスベンチマーク専門家委員会委員を務める。

2013年復興庁「心の健康サポート事業」統括責任者として東北各地で
活動し、被災地の調査論文で2016年日本ストレス学会受賞。

読売新聞「人生案内」回答者、毎日新聞日曜版「心のサブリ」を連載中。
ヤフーニュースエキスパート、時事メディカルに連載。
著書も多く、近著に
『いい気分を貯めて暮らしたい』（毎日文庫）
『幸福力 幸せを生み出す方法』（潮文庫）、
『いい気分の作り方 困難な時代の心のサブリ』『大人の生き方、大人の死に方』（毎日文庫）
『AIに心を預けて大丈夫か』（飛鳥新社）ほか。

1999年に音楽活動を再開した。2019年にジャズアルバム「RONDO」、
2021年にコロナ禍で音楽と医療をつなげる試みとしてアルバムとトークCDの2枚組「Then and Now」、
2024年「waltz for Y」を発表。
音楽と心のケアを一体化した心のサブリートーク&ライブを企画運営している。



参加のお申し込みはQRコードから
またはメールで sacade2@econ.hokudai.ac.jp
お名前とご職業をお知らせください

参加無料
定員100名
(先着順)

令和8年11月8日 日

13:00～14:30（開場 12:30）

北海道大学 人文・社会科学総合教育研究棟 W103

問合せ：北海道大学大学院経済学研究院 地域経済経営ネットワーク研究センター事務局 sacade2@econ.hokudai.ac.jp

