

出前講座

分 野：「健康」

テ ー マ： ストレスについて考える ～良好なメンタルヘルスのために～

職・氏名： 総合教育センター 教授 茂木 七香

◆概 要：

私たちが日々避けることのできない「ストレス」について、その実態と私たちに与える影響を知り、良好なメンタルヘルスを保つためのストレスとの付き合い方について考えましょう。

◆内 容：

一般的に「ストレス」は悪者のように扱われていますが、実はあった方が良い面もあるのです。しかしながら、私たちの精神的健康を脅かす大きな原因のひとつであることは明らかで、ストレスを全てなくすことが不可能ならば、どう折り合っていけば良いかを考えることは大切です。この講座では、まずストレスとは何かを知り、それが自分自身にどのような影響を及ぼしているのかを、日常場面を振り返りながら考えていきます。

◆出講可能な時間帯：

4月～7月(前期)・・・火曜日 9時～17時

10月～1月(後期)・・・月曜日 9時～17時

☆上記以外の期間・時間についても相談に応じますので、お問合せ下さい。

(1) 専門分野…心理学

(2) 主な担当科目…心理学 発達心理学 教育相談 造形表現とこころ

(3) 一言メッセージ… 私たちは誰もがみんな「こころ」を持っているので、心理学で扱う内容はどれも、自分自身の心や行動に照らし合わせて「なるほど、確かにそうだなあ」と納得できるものです。自分自身や周りの人を理解するのに、きっと役立つと思います。