

ストレス・マネジメント概論

学生生活上でさまざまな課題、あるいは心理・社会・生物学的なストレスに出会うことは誰もが避けて通れないことです。本講義は、大学生活、あるいは卒業後の社会生活における課題やストレスに対処し、克服するためのスキルと身体基盤の獲得・向上に必要な知識の習得を目的としています。

教育学研究科の教員と学生相談ネットワーク本部のカウンセラーや医師の専門スタッフが協働して、学生生活上の身近なテーマを中心に、学生の皆さんが日常生活で活用できる実践的知識を提供していきます。

講義スケジュール

- | | | |
|-----|-------|------------------------------------|
| #1 | 10/4 | 大学生の学生生活サイクル、相談窓口の紹介 |
| #2 | 10/11 | メンタルヘルス① |
| #3 | 10/18 | 生活リズムと心身の健康 |
| #4 | 10/25 | 不安と付き合い |
| #5 | 11/1 | メンタルヘルス② |
| #6 | 11/8 | 身体運動によるメンタルヘルスの向上 |
| #7 | 11/15 | ストレスと心理的課題 |
| #8 | 11/22 | コミュニケーション・スキル |
| #9 | 11/29 | 親密な人間関係の発達／発展～家族療法コミュニケーション理論の知見から |
| #10 | 12/6 | ハラスメントへの対処 |
| #11 | 12/13 | アルコール・睡眠・自殺予防 |
| #12 | 1/10 | 学習意欲のセルフマネジメント |
| #13 | 1/17 | キャリアについて考える |

全学の学部生・院生の履修を歓迎します！

(単位認定については各学部・研究科の規定によります)

時限：木曜日 5 限 (16:40～18:20)

教室：教育学部 156 講義室

時間割コード：0943072

開講所属：教育学部総合教育科学科心身発達科学専修

学期：冬学期

単位数：2.0

成績評価方法：通常点(出席)と各講義で課す小レポート