

《 コース名 》

講座名「人生の節目を考える：こころの健康を保つために」

1 趣 旨

人生にはいくつかの節目があります。心理学的にはそれを“発達課題”と呼んでいます。それぞれの発達課題とは何なのでしょう？そしてその節目を乗り越え、こころの健康を保つためには何が必要なのでしょうか？子どもから大人になるためにいくつもの関門を通り、社会に出て親になるまでの道のりがあり、社会人として様々なストレスにさらされて、自身の老いと向き合うとき人は何を思うのでしょうか？超高齢社会に生きる私たちが、自分自身や家族のこころの健康を保つために知っておきたい知識や対処法を学んでいきたいと思えます。

2 学習方法

前期 講義のみ 後期——ゼミナール 等

3 曜日・時間

金曜日 午後 7時 ～ 午後 9時

4 講座コーディネーター

新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科 臨床心理学研究科長・教授 本間恵美子先生
新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科 臨床心理センター長・教授 中村協子先生

5 プログラム（テーマは25字以内、内容は60字以内が目安です）

テーマ	内容
幼児期のこころの発達と問題	こころが大きく発達していく幼児期にはどのような変化があるのか、またそれにともなつてどのような問題が起きやすいのかについて学んでいきます。
子どもからおとなへ：10代のこころを考える	子どもからおとなに向かって質的に変化していくこころの発達と、それを支えている周囲の人たちとの関係について考えていきます。
若い成人期をどのように生きていくのか	20代を中心とした若い成人期には初めての就職など、人生の大きな節目となる出来事も多いです。どのような生き方をしていくのか、臨床心理的な視点から考えていきます。
子育て期の悩みと親子関係	子どもが誕生することで家族は大きく変わります。現代は少子化など子育てをめぐる環境も変化しています。そのような中でどのような子育てを巡る悩みが起きるのかについて理解していきます。
不安・うつ：こころの悩みを理解する	多くの人たちがかかえることのある心の問題として不安やうつについて、その実態と仕組みを理解していくことで、こころの健康を保つことについて考えていきます。
メンタルヘルス・ストレス対策	働く人のためにストレスチェック制度が導入されました。メンタルヘルス対策にはストレスに気付き、どう向き合うかが課題になります。ストレスとの付き合い方について学びます。
自殺予防	新潟県の自殺動向を分析し、自殺予防に向けた取り組みと心構えについて学びます。
認知症を知る	高齢化に伴い認知症は増え続けています。認知症についての正しい知識とその支援のあり方について学びます。
<公開講座希望>回想法について	認知症や高齢者のこころの健康に、自分の人生を振り返る「回想法」の効果が言われています。「回想法」を学んで自分の人生を振り返ってみましょう。
まとめ；こころの健康を保つために	人は一人では生きられない。人と関わり誰かに話しを聞いてもらうことで心が落ち着いた経験は誰にもあると思えます。“話を聴く”とはどういうことなのかを一緒に考えます。

※ ご記入の際は、語尾を「です。ます。」調で統一し、受講者主体の表現でご記入ください。

人間理解コース

「人生の節目を考える：こころの健康を保つために」

1 趣 旨

人生にはいくつかの節目があります。心理学的にはそれを“発達課題”と呼んでいます。それぞれの発達課題とは何なのでしょう？そしてその節目を乗り越え、こころの健康を保つためには何が必要なのでしょう？子どもから大人になるためにいくつもの関門を通り、社会に出て親になるまでの道のりがあり、社会人として様々なストレスにさらされて、自身の老いと向き合うときは何を思うのでしょうか？超高齢社会に生きる私たちが、自分自身や家族のこころの健康を保つために知っておきたい知識や対処法を学んでいきたいと思えます。

2 学習方法

前期 講義 後期 ゼミナールは実施しません

3 希望曜日・時間

金 曜日 午後 7 時 ～ 午後 9 時

4 講座コーディネーター

新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科教授 本間 恵美子

新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科教授 中村 協子

5 プログラム・指導講師

回	月日	テーマ	内 容	講 師
1	6/8	こどものこころとその問題	乳幼児期は心身ともに人生で一番変化する時期です。こどもがどのように周囲との関係を築き人格の基礎を育むのかを学びます。	新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 准教授 伊藤 真理子
2	6/15	子どもからおとなへ：10代のこころを考える	子どもからおとなに向かって質的に変化していくこころの発達と、それを支えている周囲の人たちとの関係について考えていきます。	新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 教授 本間 恵美子
3	6/22	「近頃の若い人」が気になりはじめる世代の生き方	大人の自分を自覚し、多彩な現実課題に向き合わなければならなくなる大人初心者の生き方について、臨床心理的に考えてみます。	新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 准教授 浅田 剛正
4	6/29	自殺予防	自殺の実態や関連する要因についての理解を深めるとともに自殺予防に向けた効果的な対策について学びます。	新潟県立大学・人間生活学部講師 勝又 陽一郎
5	7/6	不安・うつ：こころの悩みを理解する	多くの人たちがかかえることのある心の問題として不安やうつについて、その実態と仕組みを理解していくことで、こころの健康を保つことについて考えていきます。	新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 准教授 横谷 謙次
6	7/13	メンタルヘルス・ストレス対策	働く人のためのストレスチェック制度が導入されました。メンタルヘルス対策にはストレスに気づき、どう向き合うかが課題になります。ストレスとの付き合い方について学びます。	新潟大学大学院 現代社会文化研究科 教授 横山 知行
7	7/20	子育て期の悩みと親子関係	子どもの誕生と同時に「親」も誕生し、家族は大きく変わります。現代における、子育ての悩みや葛藤について考えていきます。	新潟青陵大学 福祉心理学部 教授 真壁 あさみ
8	7/27	<公開講座> 回想法について	認知症や高齢者のこころの健康に、自分の人生を振り返る「回想法」の効果が言われています。「回想法」を学んで自分の人生を振り返ってみましょう。	慶成会老年学研究所長 上智大学名誉教授 黒川 由紀子
9	8/24	心得たい認知症への対応	高齢になることと認知症は切り離せません。認知症をケアする立場と認知症を抱える立場の両方から考えてみましょう。	村上リハビリテーション 大学 医療学部 教授 若松 直樹
10	8/31	まとめ；こころの健康を保つために	人は一人では生きられない。人と関わり誰かに話しを聞いてもらうことで心が落ち着いた経験はだれにもあると思います。“話を聞く”とはどういうことなのかを一緒に考えます。	新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 元教授 橘 玲子