

令和元年度 市民大学特別講座プログラム様式（案）

タイトル名 「 未 定 」

※「臨床心理学」に関する講座名 「ストレス社会をどう生きる」など

1 趣 旨

現代社会は物質的な豊かさに恵まれながらも、IT やメディア社会が急速に進歩し、私たちを取り巻く環境は、変化とスピードに終わりのない時代となりました。こうした「社会」という空間の中で、私たちは人間関係を築くため、あるいは保つため、時にストレスを感じながら日々を過ごしています。

豊かで便利な一方、生きづらい時代と言われる中、私たちが抱えるストレスの今に触れ、どう向き合っていけばよいのかについて学んでいきます。

2 希望曜日・時間（2月下旬～3月上旬 全3回）

1案 平 日 午後7時 ～ 午後9時

2案 土曜日 午前10時 ～ 正午

3 講座コーディネーター 新潟青陵大学 看護学部 教授 中平 浩人

4 プログラム・指導講師

回	テーマ(案)	内 容	講 師
1	なぜストレスを感じるのか ～ストレスと青年期について考える～	人はなぜストレスを感じるのでしょうか。 人は生まれながらにして不完全でもあります。また、インターネット、SNS 社会の到来はどのように人々に影響を与えているのでしょうか。 多感な時期におけるストレスについて学びます。	
2	ストレスが生まれるメカニズム ～ストレスと壮年期について考える～	現代社会における、ストレスの今に触れて見る、職場環境、人間関係はどのように変化しているのでしょうか。 仕事や子育て等、壮年期におけるストレスについて学びます。	
3	人生100年時代 ストレスとどう向き合うか ～ストレスと高年期について考える～	ライフステージにより、人間関係のあり方は変化します。 ストレスを感じつつ、日々の時間を大切に過ごすには、どのようなことに意識を向ければよいのかについて学びます。	