

令和2年度(第26期)にいがた市民大学特別講座プログラム(案)

「 ストレスを癒し、パワーに変える心理学 」

1 趣 旨

現代社会は物質的な豊かさに恵まれ、さらに情報通信技術やメディア社会が急速に発達しました。一方で、私たちを取り巻くこのような環境は、変化とスピードに終わりのない時代にもなりました。こうした「現代社会」という空間の中を生きる私たちは、それぞれライフステージで、様々なストレスを感じ、様々な度合いで影響を受けています。

ストレス社会と言われる現代において私たちが抱えるストレスについて知り、それと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

8月～9月 曜日・時間は未定

3 講座コーディネーター 新潟青陵大学大学院 看護学研究科 教授 中平 浩人

4 プログラム・指導講師

回	開催日	テーマ(案)	内 容	講 師
1	/ ()	現代の情報社会とインターネットのストレス	ストレスの多い現代社会。特に、あふれる情報とインターネット社会の中で、子どもも大人もストレスを抱えています。子どもや若者のストレス、大人たちのストレスをどう解決し、ネット社会をしなやかに生きていくのか。その方法を心理学から学びます。	新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 教授 碓井 真史
2	/ ()	オンとオフ、職場と家庭の人間関係ストレス	人間関係は、苦しいストレスにもなり、心を癒す手段(ストレス・コーピング)にもなります。現代社会における、職場と家庭の働き盛り世代のストレスを考え、ストレスの基本である人間関係ストレスについて学びます。ワークライフバランスを整え、過労自死などがない社会作りについて考えます。	新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 助教 小林 智
3	/ ()	人生100年時代、親子孫、男女のストレス	ライフステージが上がるにつれ、人間関係のあり方は変化します。子育て孫育て、性別や世代の異なる人々との関係。家庭でも地域でも、様々なストレスに対処しつつ、人生を輝かせ続ける方法を、心理学から学びます。	新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 教授 碓井 真史