

ストレスを癒し、 パワーに変える心理学

私たちは、様々なストレスを感じて生きています。
私たちが抱えるストレスについて知り、ストレスとどう向き合っていけばよいのか、一緒に考えてみませんか？

日時 令和2年 9月16日(水)、30日(水)、
10月14日(水) 午後7時～9時 の全3回

会場 新潟市生涯学習センター(クロスパルにいがた)

新潟市中央区礎町通3ノ町2086 (旧礎小学校跡)

対象 新潟市内に在住・在学・在勤する方
(小学生以上)

定員 75人 (会場の収容人数の半分) ※応募多数の場合抽選

内容 詳細は裏面参照

受講料 3,000円

※受講料の納入方法は裏面をご覧ください。

申込み 7月31日(金)午前8時～

8月31日(月)午後9時まで

次の事項を添えて、市役所コールセンターまたはインターネットからお申込みください。

氏名(フリガナ)・郵便番号・住所・電話番号・年代

市役所コールセンター

電話 **025-243-4894**

FAX 025-244-4894

<インターネットからもお申込みができます！>

パソコン: にいがた市民大学 特別講座 で検索
スマートフォン: 下の二次元バーコードから申込み画面
につながります。



主催・問合せ にいがた市民大学事務局(新潟市生涯学習センター)

電話: 025-224-2088

FAX: 025-223-4572

メール: crosspal@city.niigata.lg.jp

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 さん



第1回 9月16日(水) 「現代の情報社会とインターネットのストレス」

講師 新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 教授 碓井 真史 さん

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。

第2回 9月30日(水) 「オンとオフ、職場と家庭の人間関係ストレス」

講師 新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 助教 小林 智 さん

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。

第3回 10月14日(水) 「人生100年時代、親子孫、男女のストレス」

講師 新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 教授 碓井 真史 さん

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。

<受講料の納入方法について>

受講料→後日、受講決定通知書とともに発送する納付書により、お近くの金融機関窓口または郵便局ATM、区役所等でお支払いください。※コンビニでの納入不可

にいがた未来ポイント

この講座は、未来ポイントの対象事業です。りゅうとカードまたは、おサイフケータイをお持ちください。

感染症対策について

本講座は「新しい生活様式に基づく新潟市社会教育施設等利用ガイドライン」に基づき、新型コロナウイルス感染症対策を行います。

- ①新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止・延期、オンライン等による遠隔講義(受講者は会場で受講)となる場合があります。
- ②発熱や咳等の風邪症状がみられる場合や新型コロナウイルス感染(同居家族含む)が疑われる場合、受講をご遠慮ください。
- ③マスク(持参)の着用、手指の消毒(手洗い)、社会的距離の保持をお願いいたします。
- ④受講者には「受講決定通知書と納付書」をお送りする際、感染症対策やお願い事項をご案内します。
- ⑤講座中止の場合や②の理由で欠席された回は、受講料をお返しします。
- ⑥職員は検温、マスクの着用、手指の消毒(手洗い)を行い、会場を定期的に換気します。