

# 大学生・院生のための強メンタル育成法 『ストレスマネジメント・トレーニング講座』

自分の力を最大限発揮するための「ストレス・コーピング」と  
雑念にとらわれることなく意識を集中させる「マインドフルネス」を学び  
充実した学生生活を過ごし、強気で就職活動を乗り切りましょう

共催:ダイバーシティ推進センター

【日時】 2024年1月24日(水) 12:40~15:50

## ■ 講座の目的 (定員: 約100名 対象: 学部生、大学院生、ポスドク、教職員の希望者)

現代社会において、メンタルヘルスの知識は学校・会社などどこにいても必要不可欠です。本講座は、メンタルヘルスやストレスマネジメントの理解を深め、実践的なセルフケアのスキルを身に付けることを目的とします。ストレスマネジメントとは、**ストレスとの上手な付き合い方**を考え、適切な対処法をとることです。

学生生活や就職活動では、人間関係や多忙な生活、予想外の問題発生などからストレスを抱えて悩む方が多くいます。その結果、自分のもつ本来の力を発揮できないため、思い通りの学生生活や就職活動ができないケースがでてきます。そんな時、**自分の感情をコントロールするストレス対処法「ストレスコーピング」を身につける**ことは、自分の力を最大限発揮させるための近道となります。

また、本講座では**ポジティブにものごとを捉えるための対処法の習得**を目指します。さらに、**常に落ちついた心の行動(状態)を保つためのマインドフルネスを理解**します。マインドフルネスでは瞑想を行います。瞑想は、脳を活性化させ、ストレスをたまりにくくしたり、学業や仕事のパフォーマンスを上げる効果があります。いまでは医学やビジネスの世界で大きな注目を集めています。

緊張緩和や感情コントロールのためのストレスコーピングやマインドフルネスを学ぶことは、学生生活はもちろん、就活や就職後において自分の力を最大限活かすためにもおススメのスキルです。

\*講座では、個人情報保護しながら、考えを共有するため、チャットを活用します。

## ■ 本講座の期待できる効果

- \* ポジティブな思考を持ち、イキイキとした毎日がおくれる。
- \* 大学や学会のプレゼンテーションでポジティブな発言ができる。
- \* 就活での面接等で、前向きな受け答えができる。
- \* 学校はもちろん、勤務先で上司や同僚との良好な関係が保てる。
- \* ストレスと上手に向き合い、自分の本来の能力を最大限活かせる。
- \* 強いメンタルを獲得し、様々な課題を乗り越えることができる。

## ■ 講座内容

1. メンタルヘルスケアとストレスマネジメントの意義
2. ストレスとは何か
3. ストレスに負けない、コーピングの基礎知識
4. 自己のストレスパターンを知る
5. コーピング・テクニックの理解
6. マインドフルネスの実践

## 【講師】杉本ゆかり



【略歴】 博士(経営管理)。MBAを取得後、中央大学大学院戦略経営研究科の博士後期課程を修了。トステム(株)(現リクシル)の代表取締役秘書を経験後、医療系国家資格養成校4年制専門学校の専任教員、教務部長等を経て、5年間学校長を務める。

現在、跡見学園女子大学兼任講師、群馬大学大学院非常勤講師、中央大学ビジネススクールASI研究会主席研究員、医学系学会、医師会・企業・医療機関等での講演・研修を行う。

【著書】 患者インサイトを探る - 継続受診行動を促す医療マーケティング - (千倉書房:2020)

【担当講義】 【人事系】コーチング、ファシリテーション、ロジカルシンキング、メンタルヘルス  
【経営系】マーケティング、経営戦略、企業マネジメント、リーダーシップ、行動経済学等

【所属学会】 国際経営戦略研究学会、日本マーケティング学会、日本商業学会、日本医療経営学会、日本医療マネジメント学会、行動経済学会

【お申込み方法】 <https://forms.gle/TXggJkQoJjVKQUscA>  
上記Google Formからお申込みください。(申込〆切1月16日(火)12:00まで)

【問い合わせ先】 本件問い合わせ先:高度人材育成センター  
<hrcc-admin@ml.gunma-u.ac.jp>田浦まで

