

「ストレス・マネジメント概論」(火曜・5限) 授業日程について

下記のとおり、各回の詳細をお知らせします。

第 1 回 9/25 大学生の学生生活サイクル・相談機関の紹介<高野先生>

第 2 回 10/2 対人スキル (ソーシャルスキル) について
<川瀬先生、渡辺先生>

第 3 回 10/9 メンタルヘルス<西村先生>

第 4 回 10/16 不安と付き合い方<大塚先生>

第 5 回 10/23 ピアサポートを知る<小木曾先生、河合先生>

第 6 回 10/30 親密な人間関係の発達・発展<上別府先生>

第 7 回 11/6 生活リズムと心身の健康<山本先生>

第 8 回 11/20 ストレスと心理的課題<藤原先生、伊藤先生>、

第 9 回 11/27 学習意欲のセルフマネジメント：動機づけの心理学から
<市川先生>

第 10 回 12/4 自殺予防<武井先生>

第 11 回 12/11 身体運動とメンタルヘルス<東郷先生>

第 12 回 12/18 キャリアについて考える<榎本先生>

第 13 回 1/8 ハラスメントについて考える<長嶋先生>

平成 30 年 9 月 19 日