

## 「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 9/24 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 10/1 対人スキル（ソーシャルスキル）について＜川瀬先生＞

第 3 回 10/8 メンタルヘルス＜西村先生＞

第 4 回 10/15 不安と付き合う＜大塚先生＞

第 5 回 10/29 ピアサポートを知る＜横山先生、落合先生＞

第 6 回 11/5 親密な人間関係の発達・発展＜上別府先生＞

第 7 回 11/12 生活リズムと心身の健康＜山本先生＞

第 8 回 11/19 ストレスと心理的課題＜伊藤先生＞

第 9 回 11/26 キャリアについて考える＜榎本先生＞

第 10 回 12/3 メンタルヘルス - 2＜大島先生＞

第 11 回 12/10 身体運動とメンタルヘルス＜東郷先生＞

第 12 回 12/17 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 13 回 1/7 ハラスメントについて考える＜ハラスメント相談所＞

2019 年 9 月 27 日