

コロナ禍でこころが縮こまっていますか ～臨床心理学でひも解いてみよう～



講師: 齋藤 憲司 先生

東京工業大学保健管理センター教授(主任カウンセラー / 博士(心理学))。2つの大学でカウンセラーとして勤務した後、平成7年1月に本学に着任。20数年にわたって東工大の学生の迷いや悩み、葛藤に耳を傾け、困難を乗り越えていくお手伝いをしている。

近著に『大学生のストレスマネジメントー自助の力と援助のカー』(2020,共著:有斐閣)、ほか著作多数。本学評議員、日本学生相談学会理事長等、学内外の各種委員を歴任。

講演内容

コロナ禍のなかみなさんはどのような思いで日々を過ごしておられるでしょうか。本講演では学生生活の現状と課題をもとにまずストレスの発生機序と特徴について触れたうえで、さまざまな角度からこころとからだを解きほぐしていく工夫を紹介していければと思っています。

皆さんからの質問・疑問も大歓迎、できるだけお応えしていきます。

講師への質問募集中!

質問例Q. なぜコロナ禍でストレスがたまりやすくなっているの?

解答例A. 未知の状況に接したとき、生体としての人間はそれまでの平衡状態(ホメオスタシス)が揺さぶられます。一種の災害ともいべき状況が突然襲来して、しかもいつ収束するか見通しが見つからない中で、「自粛」という名の「避難生活」を送りながら「学習・研究」はきちんとこなそうという「新たな日常」を求められています。さらには想定されていた「学生生活」が送れないという一種の「喪失」も考慮すると、ストレスの素(ストレッサー)が束になって押しかけてきたような状況ですので、こころもカラダも参ってしまうのはムリもないと考えてよいでしょう。

日時

2020年

10月28日(水) 17:00-18:30

※事前登録制です。登録はこちら! →

本特別講義は、東京工業大学の学生・教職員を対象としております。東工大mアドレス (@m.titech.ac.jp) よりお申込みください。講師への事前質問フォームURLは右のQRコードの登録画面に記載があります。



問い合わせ先

主催:東京工業大学学生支援センター
自律支援部門 リプロ

リプロメンバー募集中!

一緒にイベントを企画しませんか?
少しでも興味がある方はこちらに
お問い合わせを! ↓

Twitter(DMにて): @titechspelec
メールでのお問い合わせ:

(旧: 理工系学生能力発見開発プロジェクト)
yamada.e.aa-rikoproject@ml.m.titech.ac.jp
03-5734-7629

