

大学生のストレスマネジメント講座

講師：高山恵子先生

（昭和大学薬学部兼任講師、NPO 法人えじそんくらぶ代表）

日時：平成 28 年 1 月 30 日（土）13 時 00 分～16 時 00 分

場所：多目的室（共通教育棟 1 号館）

昭和大学薬学部兼任講師の高山恵子先生をお招きして、ストレスと上手に付き合う方法を学びました。なかなか変わらない気持ちの切り替え方や、自身の学習スタイルの理解、苦手意識の克服方法など、大学生活で一度は経験したことのあるような身近な悩みと解決方法について考えました。ワークショップでは、相手の話を評価しないで聞くというルールがあったので安心して話し合いができました。ペアを組んだ相手との共通点を見つけたり、自分の幸せの条件を書いた紙をタイプ別に分類しました。また、ゲーム「ちょこっとチャット」では、カードに書かれた質問に答えていきました。今後も学生生活がより心豊かなものになるように、このような講座を開催していく予定です。



（当日の様子）

学生の感想

「自らが持っていた苦手意識は、実はインパクトの強いイメージであったと知ることができました。さらに、自分にはどのような学習スタイルが合っているか、何をすることが自分のやる気につながるかも知ることができ、とても有意義でした。」

「今までもっと頑張らないといけない強迫にかられることが多かったのですが、その時に自分がどうしたら安心できるのか、上手くやり遂げられるのはどんな時か、これからは自分への問いかけをしていこうと思います。」

ストレス、 たまって いませんか？

◆困っていませんか

大学生活は授業、試験勉強、アルバイト、部活動にと忙しいものです。対人関係で悩んでいる、レポート作成で困っている…など解決方法が分からずに困っていませんか。

◆ストレスマネジメントとは

ストレスを良く知り、ストレスと上手に付き合う方法のことです。ストレスは、自分の習慣や価値観を変えることで管理することができます。日々の生活を心豊かなものにするために、その方法を学びましょう。

大学生のストレスマネジメント講座

講師  **高山 恵子** 昭和大学薬学部兼任講師、NPO 法人えじそんくらぶ代表

日時  平成 28 年 1 月 30 日（土）13 時～16 時

場所  朝倉キャンパス
共通教育棟 1 号館 1 階 多目的室

対象  大学生、教職員（学生指導でストレスマネジメントに関心のある方）

定員  30 名

申込  特別修学支援室までメール又は電話でお申込みください。



お問い合わせ



高知大学 学生総合支援センター
特別修学支援室

TEL 088-888-8037

E-mail shugakushien@kochi-u.ac.jp



高山恵子氏

昭和大学薬学部卒業後、約 10 年間学習塾を経営。1997 年アメリカトリニティー大学大学院教育学修士課程修了、98 年同大学院ガイダンスカウンセリング修士課程修了。臨床心理士、薬剤師の資格を取得後、現在は昭和大学薬学部兼任講師、NPO 法人えじそんくらぶ代表を務める。専門は AD/HD 等高機能発達障害のある人のカウンセリングと教育を中心にストレスマネジメント講座に力を入れている。