大学生・大学院生の為の「折れない心」の育て方　心を整え、力を発揮する

ストレスマネジメント講座

＜主催：研究・産学連携推進機構　高度人材育成センター＞

「折れない心」とは、どんなストレスにも耐え続ける強さではありません。自分の変化に気づき、状況を捉え直し、必要な対処を選びながら回復できる力です。

研究や学業では、成果へのプレッシャー、人間関係、将来への不安だけでなく、過大な負荷、自分で進め方を決めにくい状況、役割や期待の不明確さといった「心理社会的リスク」がストレスにつながります。さらに、オンラインでの活動や生成AIを含むデジタル環境は、情報過多、注意の分断、他者との比較を生じさせやすくしています。

本講座では、こうした現代的なストレスの特徴を理解し、ストレス・コーピング、マインドフルネス、アンガーマネジメントを実践的に学びます。心を整え、研究、学業、就職活動、今後のキャリアにおいて、自分の力を安定して発揮するための講座です。

2027年
1月18日(月)
12:40～15:50
(ZOOM)



Dr.SUGIMOTO YUKARI

Specially Appointed Professor
College of Business,
Graduate School of Business Administration
Rikkyo University

講座の目的

本講座の目的は、ストレスを本人の弱さだけの問題として捉えず、自分の状態と周囲の環境の両面から理解できるようになることです。

自分に現れやすいストレス反応を知り、変えられる問題には働きかけ、すぐには変えられない状況では心身を整える方法を学びます。

ストレスを抱え込まず、必要に応じて休息や相談を選びながら、自分の力を継続的に発揮できる状態を目指します。

※講座では個人情報を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。個人が特定される情報や、話したくない経験の共有は求めません。チャットへの書き込みも任意です。

本講座で期待できる効果

＊自分のストレス要因と反応の特徴を理解できる
＊環境面を含めてストレスの原因を整理できる
＊状況に合ったストレス対処法を選べるようになる
＊怒りや焦りを整え、研究や学業に注意を戻しやすくなる
＊自分に必要な休息、回復行動、相談のタイミングに気づける

講座内容

1. ストレスと「折れない心」の新しい考え方
2. 研究・学業環境に潜む心理社会的リスク
3. 自分のストレスパターンを知るセルフチェック
4. 状況に応じたストレス・コーピング
5. 情報過多から注意を取り戻すマインドフルネス
6. 怒りや焦りを整えるアンガーマネジメントと回復行動

担当講師

杉本ゆかり　博士(経営管理)
立教大学大学院ビジネスデザイン研究科 特任教授.　群馬大学大学院 非常勤講師.
医学系学会，医師会・企業・教育機関・医療機関等で講演・研修を行う。リハビリ系国家資格養成専門学校校長を経て現職。

開催日時：　**2027年1月18日(月)12:40～15:50(ZOOMオンライン)**

お申し込み： https://forms.gle/3tZW8TX4qJ2uTk4R8

上記Google Formからお申込みください。（〆切 1月7日（木）17：00まで）

※学生の方、教職員の方，どなたでもお申込みいただけます．

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