

実施教員	所 属	共通教育科
	職・氏名	教授・田中健一

テーマ	ストレス社会を生きる知恵		
実施目標 (高校生等に何を学んでもらうか等)	長引くコロナ禍や戦争に加え、少子高齢化による社会の歪みが生み出す社会不安の増大が指摘されている現代日本は、ストレス社会と言えるでしょう。ストレス社会を生きる我々にとって日々のストレスとの付き合い方は生きる上で重要な視点と考えます。自分らしさを保ちつつ、ストレス社会を生きる知恵を探しましょう。		
授業内容の要旨	「喜怒哀楽」という言葉をご存知でしょうか。健全な心の健康を維持するためには、適切な感情の振れ幅は必要で、「喜怒哀楽」はあなたの心模様を映す鏡だと考えます。本講義では、「喜怒哀楽」を手掛かりに、心の健康を保つための知恵やストレス対処法について、一緒に考えたいと思います。		
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義	実習	演習
対象人数			
必要機材	<input checked="" type="checkbox"/> プロジェクター	スクリーン	<input checked="" type="checkbox"/> パソコン (パワーポイント)
	OHP	<input checked="" type="checkbox"/> その他(マイク)	特になし
実施に当たっての その他留意事項等	原則、講義形式を考えていますが、条件が満たされれば、実習や演習的要素を組み入れることも可能な場合がありますのでご相談下さい。		