

“たおやかな心”を育むコース

〔概要〕：人が心理的にある程度の健康を維持して生きることができるようになるためには、社会生活を通して持つ関係（親子関係、夫婦関係、地域との関係、社会との関係等々）から生じるストレスを自らの力で“軽減”させることができるようになることが大切です。ここでは、さまざまなスキルを学ぶことにより、自分にとって最もふさわしいストレスマネジメントのスキルを修得することを目指します。（全10回）

〔定員〕：25名

〔会場〕：広島国際大学 東広島キャンパス、呉キャンパス

〔対象〕：広島市民大学の基本理念に賛同し、目標達成に向けて取り組もうとされる方で、ストレスマネジメントやリーダーシップなどに関心のある方

〔講師〕：吉川 眞（広島国際大学 客員教授）

日時／会場	講座名	講座内容
1 5月23日（土） 10:00～12:00 /東広島 14:00～16:00 /呉	ストレスの元凶となるリーダーシップや人間関係	ストレスは、“人”と直接的な関わりが生じる場所、具体的には、上司・部下の関係、夫婦関係、親子関係、近隣との関係から生まれてきますし、その関係を通して自己評価（その自己評価は、結構誤ったものが多いのですが）を持ってしまい、ストレスを抱えてしまうことも多いのです。もちろん、ストレスを抱えたと本来備わっている能力を十分に発揮できなくなり、周りからの評価を落としかねませんし、自身も無力感に陥ってしまい自己評価が下がってしまいます。リーダーシップも人間関係も、そもそもが、“成長をもたらす”ものでなければならぬのですが、足を引っ張ってしまうようでは“関係”を持つ意味がありません。“成長”をもたらす、ストレスを与えないようなリーダーシップや人間関係のあり方について取り上げます。
2 6月20日（土） 10:00～12:00 /東広島 14:00～16:00 /呉	話題のメンタルヘルスとは	メンタルヘルスは、一般的に「心の健康管理」という意味であり、医学的には精神保健といわれています。世界保健機構（WHO）憲章によれば、「健康とは単に病気がないというだけでなく、肉体的にも、精神的にも、また社会的にもwell-beingな状態」、つまり、well-beingな状態（身体・精神・社会生活での人間関係、精神的な面においても、健やかに、かつ人間らしい生活を送ることを目指す）を維持向上することを目的としています。心の病気はだれでもかかり得る病気であるため、メンタルヘルスのケアは身体・精神の健康管理とともに欠かせないものなのです。家庭、地域、職場など様々な場で求められています。ここでは、メンタルヘルスを維持向上させる上で不可欠なメンタルを強くする方法について取り上げます。
3 7月18日（土） 10:00～12:00 /東広島 14:00～16:00 /呉	ストレスマネジメントとストレスコーピング	ストレスは、生きている限り生じるものです。したがって私たちに必要なのは、自分のストレスについてよく知り、適切な対処法を実践することで、ストレスと上手につきあっていくこと（ストレスマネジメント）なのです。また、ストレスコーピングとは職場の人間関係や仕事など様々な要因によって健康や仕事に支障をきたす可能性のあるストレスに対処するため、様々なスキルを活用して適度なストレス状態へとコントロールすることです。ストレスマネジメントは、自分の身を守るだけでなく、仕事を効率的に回すためにも必要な要素です。社会人として身につけておきたい能力のひとつでもあります。ストレスを体が受け続けると、自覚しないうちから“仕事への意欲低下”や“考える能力が低くなる”など悪影響が起きますし、心へも影響を及ぼします。そこで、それぞれが感じるストレスについて知ることとそれに対するコーピングの方法について取り上げます。
4 9月19日（土） 10:00～12:00 /東広島 14:00～16:00 /呉	マインドフルネス	マインドフルネスとは、「今この瞬間」の自分の体験に注意を向けて、現実をあるがままに受け入れること、雑念がなくリラックスして研ぎ澄まされている状態のことを言います。簡単に言うと、マインドフルネスとは「今この瞬間」にただ集中している心のあり方」のことです。人は、大きなストレスにさらされると、そのことにとらわれ、しぼられ、身動きが取れなくなってしまいます。がんじがらめになり、次第にかたくなったところは、閉ざされ弱くなってしまいます。日常生活の中で雑念や無駄な思考にとらわれていると、心の休まる時間がとれず、ストレスにうまく対応することができなくなってしまいます。そんな状態を改善できるマインドフルネスについて取り上げます。
5 10月24日（土） 10:00～12:00 /東広島 14:00～16:00 /呉	アンガー・マネジメント	怒り、とは自分を危険にさらす敵に対して「戦う」か「逃げる」という選択をするための自己防衛の本能です。これは動物も同じです。しかし動物と人間の違いは「戦う相手＝敵」ではなく、自分自身の内なる感情との戦いも含まれます。また、怒りはマイナスな事ばかりではありません。物事を成し遂げるためのパワーになり、自分自身を見つめ直し変革するチャンスにもなります。「アンガー・マネジメント」、つまり「怒り」を管理することで、ポジティブでリラックスした日々を送ろうという考え方に基づいて、決して「怒らない」ようにするのではなく、自分に湧き出た怒りの感情と上手につきあい、コントロールできるようになることを目的とするプログラムです。アメリカではセレブリティや企業のエグゼクティブの間でもポピュラーなアンガー・マネジメント・プログラムを取り上げます。
6 11月14日（土） 10:00～12:00 /東広島 14:00～16:00 /呉	リラクゼーション	もしのんびり、ゆったりとした状態がリラクゼーションだとすれば、寝ている状態がその最たるものになりますので、毎晩寝ているわれわれはそれで十分ということになってしまいます。ただ、強いストレスや不安、焦りなどが襲って来ると、寝ることでできなくなり、薬に頼らざるを得なくなります。薬には必ず副作用が伴いますので、薬の使用は極力避けたいですね。そのためには、「ストレスが酷くならない内にストレスを改善していくことがベストです。ここで学ぶリラクゼーションは、ストレスという普通ではない心身の状態と色々な意味で逆の特徴を持つ普通ではない心身の状態を作り出すことで、ストレスに対して拮抗させ、ストレス状態を改善する方法について取り上げます。
7 12月12日（土） 10:00～12:00 /東広島 14:00～16:00 /呉	レジリエンス	「レジリエンス」という言葉は、「（精神的）回復力」「ストレスへの抵抗力」「ストレスへの耐性」、「復元力」あるいは「弾力性」の強さを表現する言葉として近年よく聞かれる言葉です。「脆弱性（vulnerability）」の反対の概念とされ、「自然治癒力」「折れない心」を意味しています。どんなに強いものでも、相対的にさらに強い出来事や困難に直面したら、人は誰でも心が折れてしまいかねません。だからこそレジリエンスのような柔軟さ、ある種の楽観性が必要となるのではないのでしょうか。困難な状況や望ましくない状態を跳ね返す弾力性のある心は、主体的に多くの困難を乗り越える原動力ともなるでしょう。日常的に生じるストレスに対して折れない心をもたらし方法学びます。
8 1月30日（土） 10:00～12:00 /東広島 14:00～16:00 /呉	認知行動療法	認知行動療法（CBT）は、考えのクセ（認知）とそれをベースにした行動、その結果、産まれる否定的な感情（落ち込み、ゆううつ、イライラなど）の悪循環を改善することを目的に、自らのものの捉え方、考え方を客観的に見つめ直し、より現実的で柔軟なものに変えることによって、本来持っていた心の力を取り戻し、さらに強くすることで困難を乗り越えていけるような心の力を育てる方法です。ひとつの出来事があっても、その受け取り方は人それぞれです。しかし、極端に思い込みすぎると、認知のゆがみとして問題になります。「自分はダメな人間なんだ」と思っても、「自分のこんなところがダメだったんだから、これからはここを治していけば」と思えば、人間関係によって受けた傷、ストレスを逆手にとって成長することができます。このように、極端になったものの考え方や受け止め方を、現実的で柔軟なものに変えていく認知行動療法について学びます。
9 2月20日（土） 10:00～12:00 /東広島 14:00～16:00 /呉	その他のストレス改善法	社会生活の中でのストレスとして一番大きなものは、やはり人間関係のストレスです。クライアントにとっての「重要な他者」との対人関係を見直していき、再構築をはかっていく中で自尊心を高めていくのが対人関係療法です。また、社会リズム療法により社会リズムを整え、対人関係療法により対人関係を見直します。生活リズムは、対人関係をはじめとした社会的刺激も大きな影響を受けます。人は社会で生きていくので、人との関わりをなくすることはできませんし、なくすべきではありません。ですがこれが過度になりすぎると、調子をくずしてしまいます。社会リズム療法では、生活リズムを整えていくとともに、このような「社会刺激の変化」に焦点をあてていきます。これら対人関係（社会リズム）療法に加え、我々は日々の生活の中で様々な出来事を経験し、様々な感情がみられます。不安も含め、我々が感じる感情は自然なもので、誰にも責任があるものではありません。その自然な感情をいかに受け止めて受け入れていくことにより、ストレスの軽減を測り、感情の調和をめざす森田療法を取り上げます。
10 2月27日（土） 10:00～12:00 /東広島 14:00～16:00 /呉	総合演習	市民大学生の皆さんが抱えるストレスに対して、これまで学んださまざまな対処方法がどのように適用できるか、また、どのように関われば人にストレスを与えないように出来るかを実践的に学びます。

【留意事項】

・開講日は月1回程度で、土曜日（東広島キャンパス：10:00～12:00、呉キャンパス：14:00～16:00）を予定しております。

※東広島・呉キャンパスとも同内容で、好きな時間帯・会場で学習いただけます。