

群馬大学 高度人材育成センター集中セミナー

～就職する前に知っておくべき～

最大限に自分を活かすためのストレスマネジメント・トレーニング講座

人事がすすめる！ストレスを適切にコントロール方法
オリンピック選手が活用する「コーピング・テクニック」
ストレスコントロール・トレーニング

共催：ダイバーシティ推進センター

プログラム概要

【 定員：約100名、対象：学部生、大学院生、ポスドク 】

＜ストレスフルな生活で必ず役立つ、ストレスを適切にコントロールする方法「コーピング」を身に付け、ストレス社会で自分の最大限のパフォーマンスを発揮します。就職・就活にも役立ちます！！＞

「新しい生活様式」に付随して、一番大きく変わったのがコミュニケーション方法の変化です。グーグルトレンドでも、「ストレス」「メンタルヘルス」「うつ」などのキーワード検索がこの3か月で微増しています。人間は、「予測できないこと」「終わりが見えないこと」への不安にストレスを感じると言われています。

まさに今の状況はストレスフルな状態なのです。自分ではコントロールできない出来事に対しても、人間は自分の悩みとして捉えがちです。重要なのは、変えられないものに悩むよりも変えられるところに目を向けることなのです。

様々なストレスをコントロールし、ポジティブな思考で取り組むことは、学生生活でも仕事をする上でも重要です。特に、メンタルヘルスの向上は、イノベーションを生み出すための基礎であり、研究職には不可欠です。心の健康を保つためには、様々なストレスをコントロールし、前向きな思考を持ち続けることが必要です。

本講座では、「本来の自己の能力を日常で十分に発揮させる」ためのストレス対処法である「コーピング・テクニック」を学びます。コーピングは、アメリカでの企業研修やプロスポーツで盛んに取り入れられている、科学的なメンタルトレーニング法です。就職先で実力を出し切るため、ストレスコントロール法を身に着けましょう。

カリキュラム・実施方法

開講日時	テーマ	内 容
令和3年1月13日(水) 12:40～15:50 ＜ZOOMにより実施＞	最大限に自分を活かすための ストレスマネジメントトレーニング	1. メンタルヘルスケアの意義 2. ストレスとは何か 3. ストレスに負けない、コーピングの基礎知識 4. 自己のストレスパターンを知る 5. 問題解決力を高める 6. コーピング・テクニック

受講の効果

- * 就職先で、ポジティブな思考を持ち業務に取り組める。* 就活での面接等で、前向きな受け答えができる。
- * 就職先で、上司や同僚との良好な関係が保てる。
- * 常にポジティブな思考でいられるため、イキイキとした毎日がおくれる。
- * ストレスと上手に向き合い、自分の本来の能力を最大限活かせる。

講師プロフィール

杉本 ゆかり 現代医療問題研究所所長、跡見学園女子大学兼任講師、群馬大学大学院非常勤講師



■略歴：博士（経営管理）、MBA、中央大学大学院戦略経営研究科博士後期課程修了。
トステム（株）（現リクシル）の代表取締役秘書を経験後、医療系国家資格養成校（専門学校）での専任教員、教務部長等を経て、2014年3月までの5年間学校長を務める。
現在、跡見学園女子大学兼任講師、群馬大学大学院非常勤講師、中央大学ビジネススクールASI研究会主席研究員、そのほか医師会・薬剤師会・企業・医療機関・大学等での講演・研修やコンサル業務、人材開発を行う。
NPO法人群馬がんアカデミー副理事長、NPO法人パイオフォーラム理事
■担当講義：【人事系】コーチング、ファシリテーション、ロジカルシンキング、メンタルヘルス、人材育成【経営系】マーケティング、経営戦略、リーダーシップ論、リスクマネジメント、ハラスメント概論
■所属学会：国際経営戦略研究学会、日本マーケティング学会、日本プロモーションマーケティング学会、日本商業学会、日本医療経営学会。

お申込み方法

<https://forms.gle/wH3w8JL6ba1GQzDd7>

上記Google Formからお申込みください。
（申込〆切1月6日（火）12:00まで）



問い合わせ先

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

ダイバーシティ推進センターネットワーク県内15高等教育機関の学生の皆さんにもご参加いただく予定です。