

講義タイトル	ストレスに負けないための心理学	学科名	人間生活学科
		講師名	高田 晃治/教授
		専 門	臨床心理学

概 要

私たちは日々、さまざまなストレスを体験しながら生活しています。ストレスが、全くない日常というのはあり得ないと言ってもよいでしょう。ストレスは私たちのこころやからだに悪影響を及ぼすことがあります。しかし、ストレスを適切に対処して乗り越えることができれば、こうしたストレスの体験は、こころの成長や健康増進につながる機会にもなるかもしれません。

本講義では、ストレスとは何か、ストレスによって私たちのこころやからだにどのような反応が生じるのか、ストレスを適切に処理することとはどういうことなのか、といったトピックスを皆さんと一緒に考えます。