

学生相談室

参加費無料

メンタルヘルス講座 第2期

「こころとからだの相談フリーダイヤル24」開設記念

学外相談窓口「こころとからだの相談フリーダイヤル24」が2023年6月に開設されたことを記念して、全6回のメンタルヘルス講座を開催します。ふるってご参加ください。

相談のきっかけに！



多様性を学ぶ

～マジョリティの特権という視点から～
明治大学では、あらゆる多様性を受容し、尊重することになっていますが、それは簡単なことではありません。マジョリティの特権という視点を学ぶことで、自分のこととして多様性を理解していきましょう。

講師：出口真紀子氏（上智大学）
開催日時：2024年2月20日（火）10：30～12：30

トラウマと性被害からの回復

トラウマ、特に性被害による心の傷つきは、一人で抱え込みやすく、深刻な影響を及ぼします。あなたは悪くないのに、自分を責めて苦しくなっていませんか？回復に向けての道の歩き方を、一緒に考えていきましょう。

講師：齋藤梓氏（上智大学）
開催日時：2024年2月26日（月）15：00～17：00

人間関係の悩みから楽になる話とマインドフルネス

人間関係から楽になるためにできる簡単な工夫を皆さんにお伝えします。また、マインドフルネスで自分のこころとうまく付き合う方法もご紹介します。人間関係の悩みから解放されたいという方は、ぜひご参加ください。

講師：竹田伸也氏（鳥取大学）
開催日時：2024年2月27日（火）10：30～12：30

明大生のための睡眠講座

睡眠は心身の健康の基礎となる大事な営みです。学生相談室に多く寄せられる「眠れない」「昼夜逆転して困っている」「薬はどう飲めばよいのか」という悩みに、睡眠のスペシャリストがお答えします。健康な生活を送るための参考になれば幸いです。

講師：渥美正彦氏（上島医院）
開催日時：2024年3月7日（木）13：00～15：00

明大生のための社会保障の話

人生のピンチに陥った時に備えて、どんなサービスが利用できるか、大学生のうちにはぜひ知っておいてください。自分や身近な人の助けになるサポートは、多い方が安心です。

講師：横山北斗氏（NPO法人 Social Change Agency）
開催日時：2024年3月8日（金）14：30～16：30

明大生のための強迫症入門

嫌なイメージが頭から離れない、手洗いや戸締り確認をし過ぎるなどの強迫症状で困っている方、抜毛・皮膚むしり症・醜形恐怖など強迫関連症状のある方、病気や治療法について正しく解説します。

講師：原井宏明氏（原井クリニック）
開催日時：2024年3月13日（水）10：30～12：30

対象：全学部・大学院生（各回先着500名）

参加方法：事前申込不要・Zoomウェビナー形式

（詳細は、Oh-o! Meiji配信のお知らせおよびOh-o! Meiji「学生相談室」グループをご確認ください。）

<問合せ> 明治大学学生相談室 03-3296-4217 <https://meiji.ac.jp/soudan>