

学生相談室「メンタルヘルス講座」

学生相談室では「メンタルヘルス講座」と題して、様々な講座を実施しています。

当講座は、Oh-o!Meiji から録画視聴できますので、お気軽にご視聴ください。

視聴方法：①Oh-o!Meiji ログイン後、「学生相談室」をグループ検索

②「メンタルヘルス講座」のグループトピックから視聴

明治大学

視聴料無料

学生相談室

録画配信中

メンタルヘルス講座

難民化のプロセスとメンタルヘルス

社会情勢が不安定な現代。市民の一人として、難民の文化やメンタルヘルスを理解し、共に学び共創するキャンパスを目指しましょう。

講師：鶴川晃氏（大正大学）

収録日時：2023年2月20日（月）13：00～15：00

自己理解向上プログラム

自分を理解する様々な方法を紹介し、自分のよさを引き出し、強みを見つけていきましょう。

講師：高山恵子氏（ハーティック研究所）

収録日時：2023年2月27日（月）10：00～12：00

マイナス思考と上手につきあう認知療法入門

マイナス思考を生み出す考え方のくせや考えた方の幅を広げる方法を知って、嫌な気分を軽くしていきましょう。

講師：竹田伸也氏（鳥取大学）

収録日時：2023年2月28日（火）13：00～15：00

大学生とADHD（注意欠如多動症）

集中が続きにくい、物や予定をよく忘れて困っていたら、注意欠如多動症について理解すると、役に立つかもしれません。

講師：田中康雄氏（こころそだちのクリニックむすびめ）

収録日時：2023年3月11日（土）15：30～17：30

大学生とASD（自閉スペクトラム症）

対人コミュニケーションや感覚の過敏等で困っていたら、自閉スペクトラム症について理解すると参考になるかもしれません。

講師：吉田友子氏（千代田クリニック/iPEC）

収録日時：2023年3月17日（金）13：00～15：00

自分を傷つけてしまう人のためのガイド

自分を傷つけてしまう…。何かに依存しないでほしい…。そのような悩みを持つ方と、周囲で支える方に。

講師：松本俊彦氏（国立精神・神経医療研究センター）

収録日時：2023年2月21日（火）17：10～18：50

大学生のためのアサーション入門

—自分も相手も大切に自己表現とは—
相手を大切にしながら自分らしくかわっていくために、アサーションを学んでみましょう。

講師：平木典子氏（日本アサーション協会）

収録日時：2023年2月27日（月）14：00～16：00

大学生のための双極症（躁うつ病）入門

気分の波があって困っている方、周囲とうまくいかなかったことがある方、双極症（躁うつ病）について正しく理解しませんか。

講師：加藤忠史氏（順天堂大学）

収録日時：2023年2月28日（火）17：10～18：50

大学生の人権

大学生活でも、社会人になってからも、人権について知っておくことは、自分や自分の周りの人を守ってくれることでしょう。

講師：山下敏雅氏（永野・山下・平本法律事務所）

収録日時：2023年3月13日（月）10：30～12：30

理解を深めて学生生活
の参考にしよう！

