

コロナ禍でのストレスに向き合う方法をライブ配信 「コロナストレスをふきとばそう メンタルトレーニングセミナー」を開催

開催日:2/11(木) 11:00~12:00 開催場所:イオンタウンふじみ野2F「cotokoto」
オンライン配信(視聴無料):<https://youtu.be/7Fn-1vUWi14>

文京学院大学(学長:櫻井隆)は、人間学部 梶原隆之教授による「コロナストレスをふきとばそう メンタルトレーニングセミナー」を、2月11日(木)11時からイオンタウンふじみ野2F「cotokoto」にて開催いたします。本イベントは、Youtubeでのライブ配信を予定しており、コロナ禍でのメンタルケアについて、自宅でする簡単なトレーニング方法などを紹介します。

本学は、今後も地域に貢献する取り組みを、積極的に行ってまいります。

開催の経緯と企画内容

本イベントは、福祉心理学・社会福祉学・教育心理学を専門分野とする人間学部 梶原隆之教授がコロナ禍での地域貢献の形を模索し、YouTubeでのライブ配信型イベント開催を決定しました。

本学人間学部にて実施している講義カリキュラムである「メンタルトレーニング論」の一部を、簡単かつ実践的な内容にアレンジして発信することで、コロナ禍におけるストレスとの向き合い方や、自宅でするメンタルトレーニングの方法を伝えます。

当日会場となる「cotokoto」には、事前申し込みいただいた先着8名の受講生が梶原教授の指導の下、メンタルトレーニングを体験します。その様子についてYouTubeでライブ配信をし、多くの方にメンタルトレーニングを体験していただくことを目的としています。

<開催概要>

開催日:2021年2月11日(木) 11:00~12:00

開催場所:イオンタウンふじみ野2F「cotokoto」

会場での参加人数:8名限定

会場参加方法:事前申込制(<https://ktmhp.com/hp/kjkj/16>)

ライブ配信:<https://youtu.be/7Fn-1vUWi14>

講師:文京学院大学 人間学部人間福祉学部教授 梶原隆之

<講師 梶原隆之からセミナーの内容紹介>

感情は、考え方をを変えることによって変化します。「新型コロナにかかったらどうしよう」という考え方は、恐怖や不安となって免疫低下に繋がってしまいます。意識的に「感染予防をして体調管理を意識しよう」と変えることで、恐怖やストレスが「やる気」へと変化します。このように、考え方の変換を行い、感情の変化を導く方法をご紹介します。

また、呼吸を整えることでも自律神経を刺激し、交感神経、副交感神経をコントロールすることが可能です。意識的に呼吸をコントロールすることができるような実践的な呼吸法についても紹介します。

さらに、イメージの中で万能薬を使ってリラックスする方法も試みます。

私たちにできることは、三密を避けることに加え、ストレスを解消して体調を整え、免疫を高めることもあるのです。一緒に取り組むことで、支え合いがあることを感じて、脳内の愛情ホルモン、オキシトシンの効果も享受したいと思います。

