

## ウィズコロナ時代におけるストレスとの向き合い方を紹介 「ストレスをエネルギーに変える メンタルトレーニングセミナー VOL.2」開催

開催日:2/11(金) 14:00~15:00 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://www.youtube.com/channel/UCaF1TQN2x2nwwMG0HrRR2ZA>

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「ストレスをエネルギーに変える メンタルトレーニングセミナー VOL. 2」を、2月11日(金)14時からイオンタウンふじみ野2F「cotokoto」にて開催いたします。本セミナーでは、ウィズコロナ時代におけるストレスとの向き合い方を、具体的な技法を交えてご紹介いたします。また、どなたでもご視聴いただけるようYouTubeでのライブ配信を予定しております。

### イベント概要

昨年に続き2回目の開催となる本セミナーは、福祉心理学・教育福祉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考案しました。

新型コロナウイルスが猛威を振るい始め2年が経ち、思うように行動することができず、リフレッシュする場もなかなかない中、ストレスといかにうまく向き合い、軽減させるかが重要になっています。

本セミナーでは、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、コロナ禍におけるストレスとの向き合い方や、自宅でできるメンタルトレーニングの方法をお伝えします。

当日会場となる「cotokoto」には、事前申し込みいただいた先着10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。また、その様子をYouTubeでライブ配信し、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:2022年2月11日(金)14:00~15:00

開催場所:イオンタウンふじみ野2F「cotokoto」

会場での参加人数:10名限定

会場参加方法:事前申込制 (<https://ktmhp.com/hp/kjkj/a3/bid-88320>)

ライブ配信: <https://www.youtube.com/channel/UCaF1TQN2x2nwwMG0HrRR2ZA>

講師:文京学院大学人間学部人間福祉学科教授 梶原隆之



### <講師 梶原隆之からセミナーの内容紹介>

昨年、好評をいただいた「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」の第2弾です。この1年で、ゼロコロナではなくウィズコロナという言葉ができました。私たちの日々の生活は、コロナ禍のことを含めて「ウィズストレス」です。ストレスとの付き合い方によって、心と身体へのダメージがずいぶん変わってきます。

まず、ストレスをどう受け入れたら良いのかの考え方について学びます。そして、今回、具体的な技法としては、「緊張をほぐす呼吸法」、「筋肉を緩める方法」、「自分を守って落ち着きを持つためのイメージ技法」、「自分にポジティブな暗示をかけるセルフトーク」などに取り組みたいと思います。

人とつながりを持って支えがあると思うことは、それだけでストレスを緩和します。今年も皆さんとトレーニングをさせていただくことは私の喜びでもあります。一緒に楽しみましょう。