

大学院生の ストレス対策

大学院生として日々を暮らすなかで、どうしても生じてしまう心身のストレス。それとどう付き合い、どのように対処していけばよいのでしょうか。今回の講習会では、学生相談室でカウンセリングを担当してきた本学教員と、学術研究に関わる人間関係について広く研究している本学修了者を講師として招き、生活実践面と精神面における「ストレス対策」のあり方を考えます。

〈いま・ここ〉における集中力と将来に向けた自信を培うきっかけを、少しでも提供できればと思います。

気軽にご参加ください！

- 対象者 女性本学大学院生（研究科・課程を問いません）
- 日時・場所 **7月22日（水）15:30-17:00 @ 本館24番教室**
- 参加申込先 キャリア支援室（大学院生担当 宮澤） career-grad@dm.hit-u.ac.jp
●できるだけ**事前申込**（氏名・研究科・学年を明記）をしてください

講師

中島 正雄 氏（本学学生支援センター 准教授）

東京大学大学院教育学研究科、東京大学学生相談所助教をへて、2009年に本学学生支援センター・学生相談室に着任。学生相談室にて日々、学生との個別相談に携わっている。

専門分野は臨床心理学、学生相談。なかでも大学生の不登校・ひきこもり。論文には「大学におけるメンタルヘルス問題」（教育、2010）など。

湯川 やよい 氏（本学社会学研究科特別研究員）

2012年に社会学研究科博士後期課程修了。日本学術振興会特別研究員PDをへて、2015年より本学社会学研究科特別研究員・和光大学総合文化研究所客員研究員（兼任）／立正大学ほかで非常勤講師（「ジェンダーと教育」、社会調査士関連科目を担当）。

専門分野は、社会学、教育社会学（高等教育）、ジェンダー・セクシュアリティ論。著書・論文に、『アカデミック・ハラスメントの社会学—学生の問題経験と「領域交差」実践』（ハーベスト社、2014）、など。