

大学名 群馬大学(健康支援総合センター)

第63号 特集テーマ「学生支援」
特集タイトル「みんなで支えるキャンパスライフ」

表題 学生を対象とした「セルフケアセミナー」の開催

特色ある取組

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、思い描いていた学生生活が過ごせず、ストレスや孤独を感じている学生が多く見受けられる中、群馬大学では2021年11月から、学生を対象とした「セルフケアセミナー」をオンラインで開催しています。セミナーは月1回のペースで開催しており2022年3月までの全5回、毎回異なるテーマについて講師がレクチャーを行い、学生は興味のあるテーマの回に自由に参加することができます。

第1回は「セルフケアー自分で自分の気を高めてみよう」、第2回は「考え方のクセって変えられる？」をテーマに、実際に本学でカウンセリングを行っているカウンセラーの内山知子先生が、これまでの経験を踏まえ、穏やかな雰囲気の中、時には笑いも交えレクチャーしてくれました。

第3回以降は、「本当に伝えたいことって、どうやったら伝わるの？～コミュニケーションとは～」、「大事な人のサポートをしたい！～自分自身が疲弊しないサポート～」をテーマに取り上げる予定です。

また、視聴用動画を学内ポータルサイトに掲載し、当日セミナーに参加できなかった学生や、再度、視聴を希望する学生が繰り返し視聴できるようにするとともに、聴覚障害学生向けに字幕を付した動画を作成し、追って掲載する予定となっています。

本セミナーは、学生がメンタル不調を自覚したときに、学生相談を気軽に利用しやすくすることを目的に企画したものであり、セミナーに参加した学生から大変有意義であったとの感想が寄せられるなど、カウンセリングをより身近に感じてもらえるきっかけとなっています。

期待できる成果・評価 など

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、思い描いていた学生生活が過ごせず、ストレスや孤独を感じている学生が多く見受けられる中、カウンセリング(精神相談)件数は増加傾向にあります。カウンセリングに結びつかない学生も一定数存在すると考えられます。そこで、本セミナーをとおして、学生自身がセルフケア「こころの健康を自分で管理すること」を学び、メンタル不調を自覚したときに気軽にカウンセリングを利用できるようになることが期待されます。

オンライン開催

第1回
セルフケア
自分で自分の気を高めてみよう
日時：2021年11月19日(金) 16:30~17:30

第2回
考え方のクセって変えられる？
日時：2021年12月17日(金) 16:30~17:30

第3回
本当に伝えたいことって、
どうやったら伝わるの？
～コミュニケーションとは～
日時：2022年1月28日(金) 16:30~17:30
(1月27日(木)から28日(金)に移動いたします。)

第4回
大事な人のサポートをしたい！
～自分自身が疲弊しないサポート～
日時：2022年2月18日(金) 16:30~17:30

第5回
*テーマは追ってお知らせします。
日時：2022年3月4日(金) 16:30~17:30

講師 内山知子先生
(群馬大学カウンセラー)

参加方法

- ・参加用URLは教務システム(ログイン後のお知らせ)に掲載しますので、そちらからご参加ください。
- ・事前申し込み不要!!
興味のあるテーマの回に自由に参加できます。

セルフケアセミナーに参加してみませんか
コロナ禍で思い描いていた学生生活が過ごせず、ストレスや孤独を感じていませんか？
健康支援総合センターでは、学生の皆さんを対象に「セルフケアセミナー」をオンライン
開催します。
この機会にセルフケアについて考えてみませんか？
毎回テーマを決めてレクチャーを行いますので、興味のある方はぜひご参加ください。
群馬大学健康支援総合センター・学生支援課

参考URL

健康支援総合センターHP

<https://kenkoushien.hess.gunma-u.ac.jp/>