

こころの科学について学ぼう：心と科学の教材作成

Group A 「大学生のためのメンタルトレーニング」

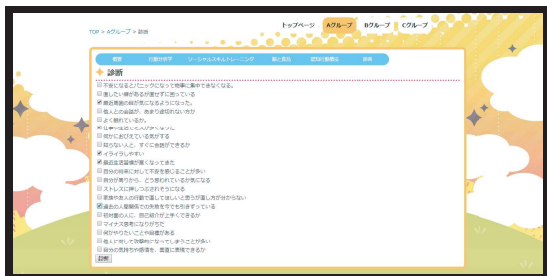
恒川尚輝 小笠原建弘 石田紘己 百田佳史

概要

私たちは大学生のストレスケアについて研究しました。音楽、運動、行動により大学生の悩みやストレスに対する心理的ケアができるのではないかと考え、大学生が実践できるようなものを調べました。メンバーごとに「認知行動療法」、「ソーシャルスキルトレーニング」、「行動分析学」、「脳と食品」の4つを調べ、それを教材にまとめました。

作成物

研究したことについてを、分かりやすくまとめたホームページを作成しました。



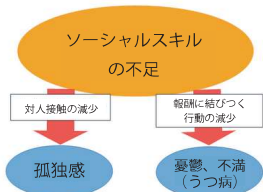
診断ページでストレスチェックをする



気になる内容や、ストレスチェックの結果から当てはまるページを読む

題材紹介

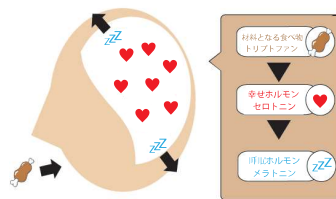
コミュニケーションがうまく出来ない大学生のための
ソーシャルスキルトレーニング



大学生になったことで、新しい環境になじめずストレスを溜め込んでしまう人が少なからずいます。そのため、人間関係が悪化してしまう可能性もあります。そういったことにならないように、また、改善できるようにソーシャルスキルについての知識を説明します。

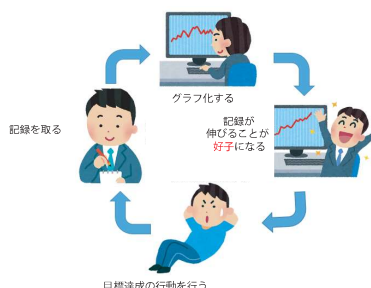
大学生でもできる簡単な食事でのメンタルトレーニング

【セロトニン、メラトニンが作られる仕組み】



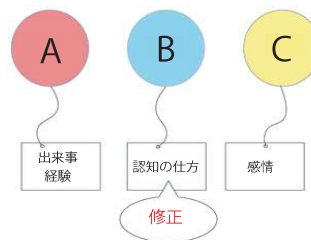
大学生のみなさんは勉強にバイトで忙しくてつつい加工食品に頼りがちになってしまったり、朝食を抜いてしまいがちな人も多いと思います。でも、どんなに時間が少なくても手作りの栄養バランスを考えた食事を取ることを心がけましょう。

目標がある人や、何か直したい人のための行動分析学



大学生に限らず多くの人には、目標や自分の直したい癖などを持っていると思います。この題材では、自分の直したい行動について考え、好子・嫌子・ABC分析をうまく用いて、その行動を直せるよう導きたいと思います。また、実際に用いる際の注意点や効果的な方法も紹介します。

ネガティブ思考を引き起こしやすい大学生のための
認知行動療法



大学生で自分で悪い方に受け止めて悩んでしまう人は少なくないです。しかし、認知行動療法の知識を知って実践してもらえると、誤った思考を改善でき悩むことなく大学生活をおくることができるようになります。