

平成30年9月 「組織におけるメンタルヘルスとストレスチェック対策講座」(全8回)  
 平成29年9月 「おとなの学びなおし心理学」(全4回)  
 平成29年7月 「地域志向研究講座 温泉の魅力について語ろう！」(全2回)  
 平成28年9月 「メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種Ⅲ種総合ストレスチェック」(全5回)  
 平成28年2月 「メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種ラインケア対策講座」(全5回)  
 平成27年2月 「メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅲ種セルフケア対策講座」(全5回)

**略 歴** 平成28年11月 メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅰ種合格  
 平成27年4月 長岡大学経済経営学部教授～現在に至る  
 平成23年11月 上級医療情報技師合格  
 平成20年4月 長岡大学経済経営学部准教授  
 平成11年3月 新潟大学大学院歯学研究科修了<歯学博士号取得>  
 平成8年5月 歯科医師免許取得  
 平成7年4月 新潟大学大学院歯学研究科入学  
 平成7年3月 新潟大学歯学部卒業

**社会的活動** 平成30年5月 新潟市動物愛護推進員(～現在に至る)  
 平成29年6月 新潟県環境審議会委員(～現在に至る)  
 平成27年4月 まちなかキャンパスまちなかカフェ分科会委員(～現在に至る)  
 平成26年4月 中越農業共済組合コンプライアンス委員会委員長(～令和3年3月末)  
 平成24年1月 新潟県国土利用計画審議会委員(～現在に至る)

## 担 当 講 座

<b>テーマNo.1</b>	<b>= 「資格を取ってとんがろう！」 10代から始めるキャリアデザイン =</b>
<b>内 容</b>	自分をもっと高く評価して欲しい。その気持ちはとても大切です。しかし、何をどうしたらいいのかまだわからない…というのなら、ひとまず資格試験に向けての挑戦をおすすめします。資格を取る、受験に合格する、成功するためには、勝つための戦略と手順が不可欠です。「努力してもなかなか成果が出ない…」「どのように勉強したら効果が出るのかわからない…」そんな密かなお悩みに、心理学や行動経済学の観点から、試験に強くなるための勉強方法のヒントを示し、自分が本当に幸せになるための将来設計と一緒に考えてみたいと思います。
<b>テーマNo.2</b>	<b>アドリブで行こう！～反射力を上げて、ピンチをチャンスに変える</b>
<b>内 容</b>	「あのとき、ああ言えば良かった…」、「きちんと自分の意見を伝えることができなかった…」その後悔は人を成長させます。しかし、できれば後悔しないで、もっとスムーズに行きたい！「打てば響く」という言葉があります。相手の意図を汲み取って的確な応答ができることは、面接だけでなく日常でも求められるスキルと言えます。これを反射力と言ってもいいでしょう。すぐに切り返せる反射力を上げるには、ちょっとした心理学的なコツがあります。自分のリアクションをスピードアップして、人前で緊張しても何とか切り抜けるための実践レッスンです。
<b>テーマNo.3</b>	<b>= 「ストレスなんてこわくない？～自分をいたわるセルフケアのススメ」 =</b>
<b>内 容</b>	今、何かストレスを感じていることはありますか？実は、ストレスにもいいものと悪いものがあります。こころの健康をメンタルヘルスといいます。日々を快活かつ有意義に過ごすには身体同様に健康と同じくらい大切なものです。しかし、血液などの検査と違って、メンタルヘルスには明確な基準値や指標がわかりにくい面があります。ストレス及びメンタルヘルスの基礎知識を軸に、自分のこころの状態を把握し、困ったストレスへの対処法など、自分をいたわって大事にするための実践的な話をします。
<b>テーマNo.4</b>	<b>= 「『この努力、コスパが悪すぎる！』 努力を無駄にしない未来への投資」 =</b>
<b>内 容</b>	「努力逆転の法則」を知っていますか？頑張ろうと意気込みが強いほどに、力が入りすぎて空回りしてしまう現象を指します。自分の気持ちや行動、時間をコントロールするのは、存外難しいものです。うまくゆかないのは何かやりかたや行動パターンに原因があることが多いのに、何もかも自分の力がないと決めつけて落ち込むのはもったいないです。どうすればコストパフォーマンス(コスパ)のいい「努力」につながるのか。ちょっと気楽に一緒に考えてみましょう。