

<p>テーマNo.1</p>	<p>＝「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＝</p>
<p>内 容</p>	<p>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。</p>
<p>テーマNo.2</p>	<p>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</p>
<p>内 容</p>	<p>「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。</p>
<p>テーマNo.3</p>	<p>＝「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」＝</p>
<p>内 容</p>	<p>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ますが、日々を快活かつ有意義に過ごすには身体同様の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。</p>
<p>テーマNo.4</p>	<p>＝天気を知って元気になろう！～健康と気象との関係～＝</p>
<p>内 容</p>	<p>前日との気温差が10℃以上になると、身体への負担が大きくなるので、体調不良を引き起こしやすいと言われます。花粉症などのアレルギー疾患、インフルエンザなどの感染症、季節の変化に伴って発症や症状が大きく影響をうけるものがあります。自然災害の急増に伴い、気象についての関心は高まっています。気象がもとで発症が増える病気や、季節による体調の変化など、からだ気象との関わりを総体的に示します。</p>