

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	40211
----------	-------

1. 開設大学	福山大学 人間文化学部		開催方法 (キャンパス・施設)		<input checked="" type="checkbox"/> 対面 (本学) <input type="checkbox"/> オンライン (同時・録画)	
	2. 科目名 ストレスと上手に付き合うためのマインドフルネス					
		学問分野	番号	13	名称	心理学
3. 担当教員	中野美奈					
4. 開講期間 (曜日) 開講時間	令和 5 年 10 月 28 日 (土) ※大学祭の土曜日 9 時 10 分 ~ 12 時 20 分 (180 分×1 回)					
個別開講日	1 回目 /	2 回目 /	3 回目 /	4 回目 /	5 回目 /	6 回目 /
5. 募集定員	30 人					
6. 科目内容・ 授業計画	<p>○9:10~12:20</p> <p>「ストレスと上手に付き合うためのマインドフルネス」(中野美奈)</p> <p>あなたは日常でストレスを感じることが多いですか? 「最近ストレスが溜まっている」などストレスという言葉はよく耳にしますが、そもそもストレスって何でしょうか? この講座では、ストレスについての説明と、ストレス対策として最近注目されている「マインドフルネス」をご紹介します。日常生活にマインドフルネスを取り入れることで、学校でも家庭でもより生き活きと「今ここ」の体験を味わえるようになると思います。</p>					
7. 受講料	無料					
8. 別途負担費用	(テキスト代・実習料等) なし					
9. 開講条件※1 <input checked="" type="checkbox"/> あり・ <input type="checkbox"/> ない	① 最少開講人数 (5 人) 定員超過の不許可は選考により決定 ② 不許可・不開講通知日: 6 月末まで					
10. その他特記事項	受講者についての制限事項、オンライン (同時・録画) の使用ソフト、受講時の注意など 集合場所: 本学キャンパス 29 号館 1 階自習室					
11. 開設大学への 交通手段	https://www.fukuyama-u.ac.jp/access/					

※申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。
 コロナ禍の影響により、対面講座の不開講・休講になる場合があります。