

エクステンションぷらす

「大学レベルの学問」を楽しく学び、社会で活躍するための知識や考え方を身につけることを目的とした
社会人向けのオリジナル講座「エクステンションぷらす」を開講します。

なぜ人は悩むのか？自分らしく生きるための心理学

臨床心理士・公認心理師が伝えるこころの理解とウェルビーイング

私たちは日々、仕事や家庭、人間関係などさまざまな場面で悩みやストレスを経験します。本講座では、臨床心理学の視点から「なぜ人は悩むのか」を理解し、自分自身への理解を深めながら、よりよいコミュニケーションやストレスとの付き合い方について学びます。



さらに、近年注目されるウェルビーイング（よりよく生きること）の考え方を通して、自分らしい人生について考えます。講義だけでなく簡単なワークも取り入れ、日常生活に活かせる実践的な内容です。

ここがポイント

- ① 臨床心理学の視点から、悩みや不安が生じるこころのしくみをわかりやすく学べます。
- ② 日常生活の中で役立つ心理学の知識を身につけることができ、こころの健康を保つためのヒントを得ることができます。
- ③ 体験型ワークを通して、自分自身の考え方や感じ方の特徴を振り返り、自己理解を深めることができます。

対面講義

対象：一般（高校生以上）
参加者同士でワークショップを開催します

開催日

第1回：9月12日（土） 13:30-15:10
第2回：9月19日（土） 13:30-15:10
第3回：9月26日（土） 13:30-15:10
各回の受付開始 13時～

会場

山形大学小白川キャンパス
人文社会科学部棟1号館1F101教室



会場MAP

受講料

5,000円（全3回分）

内容

第1回：なぜ人は悩むのか？
第2回：よりよいコミュニケーションをとるためには
第3回：ストレスと上手につきあうためには

講師

奥田 綾子 氏

山形大学 総合学生支援機構
保健管理センター 助教

専門：臨床心理学（学生相談・学校臨床・離島臨床）

大学院修士課程修了後、福岡県にて小・中・高等学校（全日制・定時制）特別支援学校のスクールカウンセラー、複数の国公立大学にて学生相談に従事。東日本大震災後に県外派遣緊急支援スクールカウンセラーとして、宮城県気仙沼市の公立小学校にてスクールカウンセラーとして勤務をしたことがきっかけで7年間、長崎県の離島にてスクールカウンセラーとして勤務をした経験がある。

申込方法

右記QRコードから、パソコンやスマートフォンで申込受付ページにアクセスをしてください。受講料の支払い方法や、受講方法などをご確認の後、専用フォームに必要事項をご記入の上、送信してください。

【申込締切】 2026年 9月3日（木）



受講の流れ

- ① 上記の受付フォームにて、受講料をお支払いください。
- ② 初回開催日の3日前までに、山形大学エクステンションサービス推進本部（yu-extension@jm.kj.yamagata-u.ac.jp）より受講のご案内をいたします。上記メールアドレスの通知設定を許可ください。
- ③ 全3回の講座を通してご出席ください。録画等による対応は致しかねますので、あらかじめご了承ください。

* 期間内にレポートを提出していただいた場合は、修了証を発行します。

お問い合わせ

山形大学
エクステンションサービス
推進本部

TEL：023-628-4779 平日9時～17時

E-mail：yu-extension@jm.kj.yamagata-u.ac.jp

HP：https://yex.kj.yamagata-u.ac.jp