

ストレス・うつ・不安と ともに生きる

—自分の心との向き合い方と
認知行動療法—

12/21 2025
Sun.
13:30 ~ 15:00



©tatsuki nakata

講演者

和田彩花 氏

歌手、アーティスト

1994年8月1日生まれ、群馬県出身。2019年、ハロー!プロジェクト、アンジュルムを卒業。アイドル活動経験を通してフェミニズムについて、ジェンダー視点からアイドルについて、アイドルの労働問題について発信する。音楽活動ではオルタナポップバンド「和田彩花とオムニバス」、ダブ・アンビエンスのアブストラクトバンド「LOLOET」で作詞、歌、朗読等を担当。また美術について執筆やメディア出演なども行う。



藤井 靖 氏

明星大学心理学部教授
心理相談センター相談員
(公認心理師/臨床心理士)

専門は臨床心理学、ストレス科学、認知行動療法。早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了、博士(人間科学)。早稲田大学人間科学学術院助手・同助教、国立精神・神経医療研究センター研究員、同病院心療内科心理士、都内総合病院精神科心理士、都道府県スクールカウンセラーなどを経て現職。近年は、テレビ、ラジオなどの報道・情報番組、Webメディア、新聞・雑誌等でも心理学的な発信・啓発を行っている。

参加費

無料

定員

500名

なんだか気持ちが晴れない、漠然とした不安を感じる。そんな悩みを抱えることはありませんか？

私たちは日々、少なからずストレスや不安を抱え、各々の生活や人生を送っているといっても過言ではありません。

本講演会では、ゲストに和田彩花さんをお招きし、ご自身のうつの経験や治療、そして日々どのように自分と向き合っているかについて、率直な言葉で語っていただきます。

さらに、ストレスとうまく付き合うための科学的なアプローチである「認知行動療法」について専門家がわかりやすく解説するほか、学内の心理相談センターもご紹介します。

自分の心との向き合い方を見つめ直し、明日を少しでも軽やかに過ごすためのヒントを探しにきませんか。ぜひ、ご参加ください。

主催

明星大学心理相談センター

会場

Zoomでのオンライン開催 ※事前申込制

どなたでも参加できます

大学ウェブサイトにてお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/c5cwtANPQK>

【申込期限】12月15日(月) 17時

ご参加希望の方は必ず事前登録をお願いいたします。オンライン上でご参加いただくためのURLはご登録いただいたメールアドレス宛に3日前までにメールにてご連絡致します。

