

変えられないことと、 どう向き合うか

— ストレスと上手に生きるための心理学 —

立正大学
心理学部公開講座

2026
10/17 土

開 場 13:30 開 演 14:00

終 了 16:00

会 場 立正大学ロータスホール

講 師 紹 介

准教授 **武 部 匡 也**

立正大学 心理学部 臨床心理学科

講 師 **嘉 瀬 貴 祥**

立正大学 心理学部 対人・社会心理学科



お申し込みはこちら

変えられないことと、どう向き合うか

— ストレスと上手に生きるための心理学 —

私たちは日々、仕事や人間関係、健康や将来への不安など、さまざまな悩みを抱えながら生活しています。ストレスを完全になくすことはできませんが、心理学の研究は、ストレスの大きさを決めるのは出来事そのものではなく、それを「どう捉え、どう向き合うか」という心の働きであることを明らかにしてきました。本講座では、立正大学心理学部の二名の講師が、それぞれの専門の立場からお話しします。第一部では、物事の捉え方や首尾一貫感覚（SOC）の考え方をもとに、ストレスとうまく付き合うための視点を紹介します。第二部では、不安や怒りが長引く仕組みと、それを和らげる「マインドフルネス」の考え方や日常で試せる実践を取り上げます。最後の対談と質疑応答では、「変えられないこととの向き合い方」をテーマに、明日からの暮らしに使えるヒントを参加者の皆さまと一緒に考えていきます。心を少し軽くしたい方、自分なりのストレスとの付き合い方を見つけたい方に、ぜひお越しいただきたい講座です。

講師紹介



武部 匡也

立正大学 心理学部 臨床心理学科 准教授

2018年 立正大学心理学部 助教
2023年 立正大学心理学部 特任講師
2026年 立正大学心理学部 准教授

関西大学大学院修了。博士(心理学)。立正大学心理学部助教、特任講師を経て、2026年より同学部准教授。専門は認知行動療法、臨床スポーツ心理学。摂食障害の予防や怒りの感情コントロール、ストレスへの心理的支援を主なテーマとし、科学的に効果が実証された心理学的手法を用いた実践的な研究を行っている。研究活動に加え、スクールカウンセラーとして教育現場で、精神科・心療内科の心理士として医療現場でも実践を重ねている。研究知見を日常生活や臨床実践に活かす、科学者―実践家モデルに基づく心理学を目指している。



嘉瀬 貴祥

立正大学 心理学部 対人・社会心理学科 講師

2017年 立教大学現代心理学部 助教
2022年 人間環境大学総合心理学部 講師
2026年 立正大学心理学部 講師
立教大学スポーツウェルネス研究所 所員
静岡産業大学スポーツ医科学研究所 客員研究員など

立教大学大学院修了。博士(コミュニティ福祉学)。立教大学現代心理学部助教、人間環境大学総合心理学部講師を経て現職。専門は健康心理学、パーソナリティ心理学、ポジティブ心理学。ストレス対処に関わる心理的特性である首尾一貫感覚（SOC）やライフスキル教育を主なテーマとし、青年期から成人期を中心に、心の健康とウェルビーイングを支えるしくみについて研究を行っている。立教大学スポーツウェルネス研究所所員、静岡産業大学スポーツ医科学研究センター客員研究員も務め、プロスポーツ選手へのメンタルトレーニング支援や、地域・教育現場と連携した心理教育にも携わっている。

公開講座お申し込み方法

募集要項

募集期間	9月1日(火)～9月25日(金)
対象	16歳以上の方
定員	200名(定員を超えた場合は抽選)
受講料	無料
会場	立正大学ロータスホール

申込方法

■ 往復はがき

9/25(金)(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に、
① 講座名「立正大学心理学部公開講座」 ② 住所
③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 電話番号
⑥ 視覚・聴覚等の配慮希望の有無をご記入のうえ、
お申込みください。

※10/2(金)受講決定通知発送予定

■ 電子申請

品川区ホームページの電子申請
からお申込みください。



〈申込先〉

〒140-8715 品川区広町2-1-36
品川区役所文化観光戦略課 生涯学習係
電話：03-5742-6837 FAX：03-5742-6893

〈共催〉

立正大学心理学部、品川区

〈問合せ先〉

品川区役所文化観光戦略課 生涯学習係
TEL：03-5742-6837
立正大学心理学部事務局
TEL：03-3492-6196