

宮城まり子さんと旅する 【こころの探究】



講師

法政大学キャリアデザイン学部教授
臨床心理士

宮城 まり子 Mariko Miyagi

自分と向き合い、ありのままのこころを知る

私たちは、自分のことは自分が一番よく知っているつもりと考えていますが、本当にそうでしょうか。むしろ、自分のことを知らないのは自分自身なのではないでしょうか。多忙な毎日、時間に追われ、ただ流されて過ごしがちな日々。気がつけば5年、10年はあっという間、いつしか日常生活のなかで自分自身を見失いがちになります。

これからどうありたいのか。自分らしくどのような生き方をし、何をしたいのだろうか。ここで、一度ゆっくりと立ち止まり、静かに深く呼吸をし、こころと

対峙し、新たな角度から再び自分自身を見つめなおしてみませんか。今後のあり方、働き方・生き方そのものを、皆さんと一緒に、テーマに沿ってワークショップ形式で、ゆっくり語り合い、共にシェアしながら心理学をベースに「こころの探究の旅」をしてみませんか。きっと、今後へのヒントとなる「何か」が得られることでしょう。

宮城 まり子

1/30 ±

第1回

14:00～17:00

自分の物語、こころの言語化と自分への気づき —ナラティブの心理学

人は自ら語ることから「そう話している自分がここにいる」ことに気づきます。ゆっくり静かに自らを語る時間のないなか、私たちは日常生活に流され、自己に対する深い気づきを得る機会もなかなかありません。「語り(ナラティブnarrative)」を通して自分を知る、ナラティブ心理学から始めましょう。

3/4 金

第4回

18:30～21:30

キャリア・人生の変化と転機、 ニュートラルマネジメント —転機の心理学

人生は常に多様な「選択の連続」です。人生の節目で何を選択するのか。迷い、悩みながら最終決定するプロセスでは価値観が大きな影響を与えます。その一方で、今日の自分は「偶然の連続」の結果とも言えます。慎重に選択し、歩んでいるように見えても、人生は「偶然の連続」から成り立っている部分がとても多いのです。この偶然をいかに活かし意味あるものに転換していくか、それぞれの転機について考え「偶然の意味」を探ります。

2/20 ±

第2回

14:00～17:00

「捉え方」が こころを規定する —リフレーミングの心理学

こころのありようは、出来事そのものに影響を受け左右されるのではなく、その出来事をどのように「捉え」、「意味づけ」しているかにより規定されます。たとえ事実は一とつであっても、どのように捉えるかは人それぞれです。「捉え方」により感情は影響を受け、行動も違ってきます。捉え方を変えるリフレーミング(reframing)を知り、自分のこころのありようを変化させ、上手にコントロールする考え方を学びます。

3/19 ±

第5回

14:00～17:00

生きる意味、 老いる意味、死ぬ意味 —生と死の心理学

「死ぬことを考えることは、生きることを考えること」。もし余命あと6カ月であったとしたら、あなたは残された大切な時間をどのように使うのか。「死生学」は誰もが等しく死に向かって毎日を生きており、自らの死を考えることは自分の生と向き合うことであるとしています。生と死を考えることから、時間の大切さを意識し、改めて「自分が生きるとは何か」を考え、これからの生き方を見つめなおします。

2/27 ±

第3回

14:00～17:00

こころを開く、 ありのままを聴く —カウンセリング心理学

私たちは人との関係性のなかで日々生きています。この関係性に一番影響を与えるのがコミュニケーションです。なかでも「話の聴き方」はコミュニケーションの質を大きく左右します。「上質な聴き方」は信頼関係を構築するための鍵を握り、「何かあったらあの人に相談したい」と思われる人は、信頼を得ている人です。自分のこころをオープンに開き、いかにありのままを静かに聴くか、こころの姿勢とスキルから「上質な聴き方」を学びます。

3/26 ±

第6回

14:00～17:00

生涯発達を展望し、 新たな設計図を創造する —生涯発達とポジティブ心理学

人生90年代時代を迎え、長い人生を展望したライフキャリアデザインが求められています。とりあえずであったとしても、自分らしい「生き方・働き方」の設計図を持っている人は人生時間の過ごし方とその内容に大きな違いが出てくるでしょう。ポジティブ心理学をベースに「生涯発達・生涯育自」をテーマに掲げ、自身の「設計図」を一緒に語り合い、考えましょう。

自分らしい生き方・働き方を改めて見つめなおす

自身への問いかけ、講師・他参加者との対話や演習を通して、ありのままの自分を理解し、これからの人生をより豊かなものへとしていきます。

新たな心理学の考え方・知見を日々に活かす

臨床心理学、キャリア心理学等を専門とする宮城まり子さんとともに、いま注目されている新たな心理学の考え方を学び、私たちの生き方、働き方に活かしていきます。

講師プロフィール

宮城 まり子(みやぎ まりこ)

慶應義塾大学文学部心理学科卒業、早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻修士課程修了、臨床心理士として病院臨床(精神科・心療内科・小児科)、教育研究所研究員などを経て、産能大学経営情報学部助教授となる。1997年よりカリフォルニア州立大学大学院教育学部カウンセラー教育学科に研究留学、キャリアカウンセリングを中心に研究。立正大学心理学部臨床心理学科教授を経て2008年より現職。専門は、臨床心理学、生涯発達心理学、産業心理学、キャリア心理学。現在、日本産業カウンセリング学会名誉会長、日本キャリア教育学会理事などをつとめる。また、キャリアカウンセラーの養成、スーパービジョン、働く人のメンタルヘルスとキャリア形成支援の統合とその研究に力を注いでいる。

●主な著書

『キャリアカウンセリング』(駿河台出版社)、『産業心理学』(培風館)、『成功をつかむための自己分析』『リーダーの仕事力を高める 7つの心理学』(生産性出版)

開 催 概 要

日 程	2016年1/30(土)、2/20(土)、2/27(土)、3/4(金)、3/19(土)、3/26(土)
回 数	6回
時 間	第1・2・3・5・6回 14:00～17:00 (3時間) 第4回 18:30～21:30 (3時間)
定 員	25名
会 場	慶應丸の内シティキャンパス
参加費	108,000円(消費税8%込)
お勧め したい方	・心理学を通して自己理解を深め、これからの自身のあり方、生き方・働き方について考えたい方 ・新たな心理学をワークショップ形式で学びたい方

FAX申込書 FAX 03-5220-3129

必要事項をご記入の上、FAXにて送信して下さい。

※お申し込みの際は末尾のキャンセル規定・諸注意を必ずお読み下さい。本申込書の受領をもって、その内容を承諾いただいたものと見なします。

参加者

講座名	<input type="checkbox"/> agoraメンバーシップに申し込む	
会社・団体名		
所属		
フリガナ		
氏名		
住所 (資料送付先)	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先 (いずれかにチェックを入れて下さい) 〒	
TEL	-	-
FAX	-	-
e-mail		

■キャンセル規定・諸注意

キャンセルのお申し出をされた場合、下記規定に基づいてキャンセル料をお支払いいただきます。いかなる場合も、参加費のお支払いのないことをもってキャンセルとはなりません。キャンセルの際は必ずご連絡下さい。◆開講28日前まで：キャンセル料は発生しません。◆開講27日～21日前まで：参加費の30%をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆開講20日～14日前まで：参加費の50%をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆開講13日前以内：参加費の全額をキャンセル料としてお支払いいただきます。ただし、当方の都合で開催を中止する場合は全額返金いたします。また、お申し込み日を含む8日間以内にキャンセルのご連絡をいただいた場合は、開講までの日数にかかわらずキャンセル料は発生しません。

個人情報の取扱いについて(必ずお読みください)

ご参加のお申し込みにあたり、お客様から氏名、住所等の個人情報のご提出をお願いしております。以下のサイトをご確認の上、ご同意いただける場合のみ、個人情報の提出をお願いします。また、お申し込みをもって下記にご同意いただいたものとみなします。
<http://www.keiomcc.com/keiomcc/privacy.html>
なお、Webを見ることができない場合、または上記に関するご質問等ございましたら、右記までお問い合わせください。

インターネットでのお申し込みは

<http://www.sekigaku-agora.net/>

支払方法

支払名義	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 法人
支払方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込(振込手数料ご負担下さい) <input type="checkbox"/> クレジットカード

割引制度 (個人申込のみ)

<input type="checkbox"/> 複数申込割引 この欄に他講座を記入して下さい []
<input type="checkbox"/> 継続受講割引
<input type="checkbox"/> 慶應カード割引

■割引制度(個人)

【複数申込割引】…一度に複数の講座へお申し込みされる場合、参加費を最大20%割引いたします。慶應MCCで開催する「知的基盤能力プログラム」や「先端・専門プログラム」との組み合わせも対象となります。(「夕学五十講」を除く。)
◆20%割引:108,000円(税込)以上の、「agora」および「知的基盤能力プログラム」を複数同時に申し込んだ場合
◆10%割引:上記以外の講座・プログラムを複数同時に申し込んだ場合
【継続受講割引】…過去慶應MCCの講座・プログラムに参加し、終了日より1年以内にお申し込みをされた場合、参加費を10%割引いたします。(「夕学五十講」を除く。)
過去に法人名義で参加された方も、個人で申し込む場合は対象となります。
【慶應カード割引】…慶應カード会員の方が個人でお支払いいただく場合に限り、参加費を10%割引いたします。慶應カードとは、慶應義塾とクレジットカード会社との提携クレジットカードです。塾員・教職員および学生を対象としています。

■割引制度(法人)

「agora」およびビジネスプログラムへ一度に5名以上派遣される場合、合計人数に応じて参加費を割引いたします。(「夕学五十講」を除く。)詳しくは下記までお問い合わせ下さい。 ※一部適用されない場合がございます。

〈お問い合わせ先〉

東京都千代田区丸の内2-5-2
三菱ビル10階 株式会社慶應学術事業会 TEL:03-5220-3111
E-mail:info@keiomcc.com

今後慶應MCCより各種情報をご案内させていただきたく存じます。
ご不要の方は右記にチェックをお願いします。