

# 宮城まり子さんと語る 【しなやかなマインドセットを つくる ころの旅】



講師

臨床心理士

宮城 まり子

Mariko Miyagi

## ポジティブ心理学を明日に活かそう

ストレスフルな毎日であっても、柔軟に環境変化に対応し、ゆったりとところを豊かに未来へ向け毎日を歩むためには、どのようなころのありようが必要でしょうか。本講座では、「ポジティブ心理学」の理論をベースに、豊かな人生とは、幸福の条件とは、大切にしたい価値観とは、幸せに歳を重ねるとは、などのテーマについて取り上げ、共に語らいながら、心の旅を歩んでいきます。「人生を真に充実したものにするのは何か」を深めるポジティブ心理学は、幸福そのものや各人が持つ強みなどのポジティブな要素を研究することで、私たちの暮らしに役立つ心理学であり、皆さんのこれからの生き方、人生の疑問にきっと真摯に答えてくれるはず。一人ひとりが「語り」を通して、自らに「深い気づき」を得て頂けるような講座にしたいと考えています。

宮城 まり子

1/25<sup>±</sup>

14:00-17:00

### ころの持ちかたの違い しなやかなマインドセットとは 1

マインドセットには、「硬直した固いマインドセット」(fixed mindset)と、「柔軟でしなやかなマインドセット」(growth mindset)の2種類があります。マインドセットが異なることで何が違うのか、自分の心の持ちかたを見つめ、他者との良い関係を築くためのありようについて考えます。

【気づきのヒント】生涯発達心理学、柔軟性、認知とマインドセット・行動

2/22<sup>±</sup>

14:00-17:00

### 人生の選択をするときに 何を選択しながら生きていくのか 4

氾濫する情報に翻弄される現代社会では、日々の小さな選択から人生の岐路に立つような大きな選択まで、誰もが多くの選択を迫られており、中でも、大切な選択には判断の基準として自分の価値観が問われます。自分はこれから何を大切に働き・生きていきたいのか。その根底にある大切な価値観を見つめなおします。

【気づきのヒント】選択と意思決定、選択理論、主観的ウェルビーイング

2/1<sup>±</sup>

14:00-17:00

### 幸福であるために いつもポジティブでいることが 本当に幸福か 2

誰もが幸福でありたいと願うものの、いつもポジティブな感情でいることは難しいものです。そもそも、ポジティブな感情とはどのような状態であり、自らつくることはできるのでしょうか。一方、ネガティブな感情を持つことは悪いことなのでしょうか。ポジティブ・ネガティブの両方の感情に光を当てていきます。

【気づきのヒント】ポジティビティとネガティビティ、EQ/心の知能指数、守・破・離

2/29<sup>±</sup>

14:00-17:00

### 愛について考える 愛はどうして私たちに必要なのか 5

愛とは何でしょうか。愛がなければ私たちは豊かに生きることはできないのでしょうか。愛にもいろいろな種類があると考えられています。愛を人に与える幸せとはどのようなことでしょうか。普段真剣に向き合うことのない愛について改めて考え探ります。

【気づきのヒント】ユーダイモニア理論、エロスとアガペー、幸福の公式、幸福と人間関係

2/15<sup>±</sup>

14:00-17:00

### 変化に対応する力 心の回復力(レジリエンス) 3

ストレスに直面しても力強く対応し、成長できる資質のことをレジリエンス(精神的回復力)といいます。日々生じるさまざまなストレスに、柔軟に対応し乗り越えるために、いかにレジリエンスを高め「変化に強くなる」かについて学びます。

【気づきのヒント】精神的強さ(ハーディネス)と脆さ(ブルネラビリティ)、ポジティブ・ヘルス、ストレスコーピング

3/14<sup>±</sup>

14:00-17:00

### 幸せに歳を重ねる ポジティブ・エイジング 6

あなたは、歳を重ねることをどのように捉えていますか。幸せに歳を重ねるために大切なことは何でしょうか。いつか80歳になった時、あなたは友人や家族に自分の人生をどのように語るでしょうか。自分らしい人生の地図を描きながらこれからを歩むために、幸せに歳を重ねることについて思いを巡らせます。

【気づきのヒント】ライフデザインカウンセリング、サクセスフル・エイジング、感謝の法則、未来の自分史

## ポジティブ心理学を働き方・生き方に活かす

従来の心理学は精神的障害や人間の弱さなどマイナス面に焦点が当てられていましたが、21世紀の心理学であるポジティブ心理学は、人々が幸せに生きるための研究を行う心理学として注目されています。当講座では、新たな心理学の考え方を学び、これからの私たちの生き方、働き方、毎日の生活に活かしていきます。

## 自分らしい生き方、働き方を見つめなおす

自身への問いかけ、講師・参加者との対話や多様な演習を通して、ありのままの自分を理解し気づきを深めるとともに他者を理解することを大切にします。

## 開 催 概 要

日 程	2020年 1/25、2/1、2/15、2/22、2/29、3/14 (すべて土曜日)
回 数	6回
時 間	14:00-17:00 (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	110,000円 (消費税10%込)
おすすめしたい方	◎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 ◎ポジティブ心理学のエッセンスを実践的に学び、自己理解・他者理解を深め、人生や仕事に活かしたい方

## 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、法政大学キャリアデザイン学部、大学院キャリアデザイン研究科教授を経て、現在は臨床心理士、キャリア心理学研究所代表。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をつとめる。企業における社員相談室臨床心理士として臨床活動に携わると同時に、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の統合的支援の研究に力を注いでいる。

## FAX申込書 FAX 03-5220-3129

必要事項に記入の上、FAXにてお送り下さい。

※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みなします。

インターネットでのお申し込みは

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



### 参加者

講座名	宮城まり子さんと語る 【しなやかなマインドセットをつくる ころの旅】 <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	

### 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 (個人申込みのみ)

<input type="checkbox"/> 複数申込割引 下記に他講座名を記入して下さい [ _____ ] <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) 夕学五十講、クロッシングは慶應カード割引のみ適用  
【複数申込割引】一度に複数の講座へお申し込みされた場合、参加費を最大20%割引いたします。ビジネスプログラムとの組み合わせも対象となります。  
◆20%割引:110,000円(消費税10%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】過去に慶應MCCのプログラム・講座に参加し、終了日より1年以内にお申し込みされた場合、参加費を10%割引いたします。過去に法人で参加された方も、個人で参加される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される場合に限り、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、クロッシングは対象外) 詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

### ■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振込のないことをキャンセルとはみなしません。キャンセルの際は必ずご連絡ください。◆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%◆開講20日~14日前まで:参加費の50%◆開講13日前以内:参加費の全額  
◆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。◆当方の都合でプログラムを中止する場合は全額返金いたします。

### 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、個人情報のご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。  
<https://www.keiomcc.com/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。

### 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ます。ご不要の方は右記にチェックをお願いいたします。