

# 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。「人生を真に充実させるのは何か」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です。

今回の講座では、ポジティブ心理学の中でも特に生きがい、楽観性、強み、人間関係などを取り上げ、私たちが幸せになるための考え方、行動を見つめます。一人ひとりが「語り」を通して、自らに「深い気づき」を得ることで、しなやかなマインドセットをつくる ころの旅を歩んでいきましょう。

宮城 まり子

1/30 ±

14:00-17:00

### 生きがいとは何か 生きがいを創造する

1

生きがいのある人生と生きがいのない人生では、何が違うのでしょうか。一般的に、私たちは誰もが「生きがいが欲しい」と考え、「生きがいを求めて生きている」傾向があります。生きがいは、人にポジティブ感情を与え、生きていることの喜びにもつながるでしょう。

改めて「生きがい」とは何か、どのように創造していくのかを考えます。

【気づきのヒント】 生きがい論、持つことと在ること、幸福の意味、人生論

2/27 ±

14:00-17:00

### 強みを活かす キャリア形成に大切な強みを育む

4

キャリア形成において必ず問われるのは、「あなたの強み、あなたが活かせる能力、専門性は何か」です。キャリアは強みのうえに形成されます。先が読めない変化の激しい時代において、あなたが大切にしたい「強み」は何でしょうか。ポジティブ心理学の大切なテーマである「強み」の研究より、強みの形成について考えます。

【気づきのヒント】 環境変化とキャリア、自己成長、体験学習、スピリチュアリティ、価値観

2/6 ±

14:00-17:00

### 出会いとふれあい、 その意味 意味ある出会いを経験する

2

私たちは、出会いの連続と重なりの中で日々過ごしており、「生きていて良かった」と心から幸せに思う瞬間、さらには人生の転機が起きるものもあるでしょう。しかし、このような深い感動や変化を伴う出会いは人生において決して多くはありません。意味のある出会いを逃さないようにするために、日頃から何を大切にしたらよいのかを見つめます。

【気づきのヒント】 マルティンブーバ「我と汝」、対話と関係性の深化、偶然性と転機

3/6 ±

14:00-17:00

### 問題解決のための 支援を考える 成長につなげる

5

悩みや問題を抱える人への支援を通して、私たちは「自分の存在」を感じることができます。人の役に立つことは「喜び」であり「心の充実」につながり、学んだことを自身の成長につなげることもできます。悩んでいる人の話を聴くことはもちろんですが、その後はどのように展開したら良いのでしょうか。問題解決の実践的な展開方法を学びます。

【気づきのヒント】 カウンセリング、ブリーフセラピー（短期療法）、ポジティブ・フィードバック

2/20 ±

14:00-17:00

### 楽観性を大切にする マインドセット 楽観性は習得できるのか

3

同じ出来事であってもどのように捉えるのか、特にこれからの長い人生を悲観的に捉えるのか、ポジティブに捉えるのかによって、心のありようは大きく変化します。ポジティブ心理学では、「楽観的なマインドセット」を持つことの意味を多数証明しています。

楽観性の研究を参考に、日頃の捉え方を見直してみます。

【気づきのヒント】 希望・夢、不確実性と人生態度、幸福の創造、認知（捉え方）と行動

3/20 ±

14:00-17:00

### 苦悩から人間的な 深みと成熟へ 人生で求めているものとは

6

私たちは日々悩み苦しみながら人生を送っていますが、最終的に求める「人生のゴール」とは何でしょうか。ポジティブ心理学では、最終的に苦悩を乗り越え、人間としての幸福、人間としての深みや成熟とは何かを研究をしています。人生を振り返った時、「いい人生であった」と心から言えるために、何を大切にしたらよいのか探ります。

【気づきのヒント】 自己への気づき、意味への意思（フランクル理論）、人間的魅力、知恵(wisdom)

## 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	2021年 1/30、2/6、2/20、2/27、3/6、3/20(すべて土曜日)
回 数	6回
時 間	14:00-17:00 (3時間)
定 員	24名
開催形態	オンライン対応(詳細下記参照)
会 場	丸の内キャンパス、オンライン(Zoom)
参加費	110,000円(税込)
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。

### ■主な著書

『リーダーの仕事力を高める7つの心理学』(生産性出版)

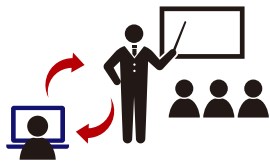
『成功をつかむための自己分析』(河出書房新社)

『キャリアカウンセリング』(駿河台出版社)

## 講座の開催方法およびキャンパスにお越しになる皆様へのお願い

新型コロナウイルスの感染拡大防止を目的として、下記いずれかの方法での開講を予定しております。お申し込みにあたっては、下記開催形態およびキャンパスへお越しになる際のご確認の上、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### オンライン対応



丸の内キャンパス、オンライン(Zoom) いずれでも参加可能です。今後の状況によりオンライン開催のみとなる場合があります。

### オンラインのみ



今後の状況にかかわらず、オンライン(Zoom)のみで開催します。丸の内キャンパスでの開催はありません。

### 丸の内キャンパスのみ



丸の内キャンパスのみで開催します。今後の状況によっては日程の延期または開催を中止する場合があります。

### キャンパスにお越しになる皆様へのお願い

- ・事前に体調を確認の上お越しください。発熱、咳などの症状、体調不良、また過去2週間以内に感染が引き続き拡大している国や地域に訪問歴がある場合はご来場をお控えください。
- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・手洗いや備え付けの消毒液のご使用、咳エチケットのご協力をよろしくお願いいたします。

### 会場の感染予防措置

- ・講師およびスタッフのマスク着用、手指消毒、体調管理の徹底
- ・教室共用部分の清掃、消毒(机、椅子背もたれ、ドアノブ等)
- ・アルコール消毒液と清浄綿の設置
- ・可能な限り間隔を開けた座席配置
- ・常時空調換気と適宜教室扉の開放換気
- ・喫煙ルームの閉鎖

お問い合わせ 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 info@keiomcc.com



今後の状況によっては対応施策が変更となる場合もございます。ご理解とご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。