

# 宮城まり子さんと語る【人生・ キャリアを豊かにする未来心理学】



講師

キャリア心理学研究所 代表  
臨床心理士

宮城まり子 Mariko Miyagi

【ブレンディッド】 回ごとに開催形態が異なります。各回指定の方法でご参加ください。

## こころの旅を探求する

現代を生きる私たちは今激しい環境変化に遭遇し、先の読めない不透明さと曖昧さの中で、明るい未来をだれもが確信し期待することは難しくなっています。しかし、これからの自分の未来の姿をどのように捉え、意味づけし具体的に描きながら、積極的に行動していくかは自分次第であり、自身の未来創造に大きな影響を与えます。

先が読めない不透明な現代社会の中だからこそ、私たちが未来をどのように描き、創造していくのか、「未来志向の心理学」をヒントに「豊かな生き方・働き方とは何か」について一緒に語り合いながら“こころの旅”を探求していきましょう。

宮城 まり子

1・20 | 土  
14:00-17:00  
【ハイブリッド】

ポジティブ/ネガティブ  
思考の心理学

1

ストレスフルな日常生活のなかで、ポジティブ思考を習慣化することにより気分を切り替えるべく気分転換できることは、ストレスコントロールのうえでも大切です。ややもすると、ネガティブ思考に陥りがちな場合には、どのように自分の思考や感情をうまく転換し、コントロールしたらよいかについて考えます。

【気づきのヒント】思考の習慣化、人間関係と思考特性、リフレーミング、アンガーマネジメント、レジリエンス、PTG

2・10 | 土  
14:00-17:00  
【オンライン】

心理的安全性と  
対話の心理学

4

集団管理から個別管理へと人材育成施策が変化するなか、個別に1on1の対話を通し相互理解を深め信頼関係を築くことの大切さが多くの企業組織で認識されています。より良い未来を築くうえで大切な心理的安全性を高め、こころが通い触れ合う効果的な対話の実践方法について考えます。

【気づきのヒント】心理的安全性、価値観の理解、傾聴、話を味わうということ

1・27 | 土  
14:00-17:00  
【ハイブリッド】

意味づけの心理学

2

何のためにこの仕事をするのか。どのような仕事であっても、自らがどのように「意味づける」かによって、意識とモチベーション、具体的な取り組み方・行動は大きく変化します。こころと行動に大きな影響を与える「意味づけ」の効果と効能について考えます。

【気づきのヒント】ワークエンゲージメント、意味づけとモチベーション、意識と行動変容、戦略と設計図

3・2 | 土  
14:00-17:00  
【ハイブリッド】

未来志向と  
キャリアの心理学

5

長い人生・キャリアを見通し、今後のありたい自分、具体的にやりたいことは何でしょうか。中長期的なキャリア・未来をどのように描き創造していけばよいのか。

右脳と左脳を合わせ統合的に考える「全脳型」思考を元に内面的な想いを形にする未来設計図を描きます。

【気づきのヒント】パラレルキャリアと生涯キャリアの創造、未来のイメージとギャップ

2・3 | 土  
14:00-17:00  
【ハイブリッド】

意思決定の心理学

3

考えているだけで行動なくしては何も変わりません。まずは、ともかくやってみる、試してみる、行動しながら試し探っていくことで、小さな意思決定が連なり大きな変化へとつながっていくのです。未来の変化へとつながる意思決定を考えます。

【気づきのヒント】心理療法と行動療法、優先順位のつけ方、選択肢の拡大、選択のステップと意思決定

3・9 | 土  
14:00-17:00  
【丸の内キャンパス】

Well-Beingの心理学

6

Well-Beingという言葉が経営、マネジメントにおいても広く語られる社会へと変化してきました。改めてなぜ、Well-Beingが今必要なののでしょうか。

さまざまな視点、切り口からWell-Beingについて考えることにより、生涯をともにする自分自身のWell-Beingを考えます。

【気づきのヒント】ヘドニックな幸福、自己決定理論、ナラティブ(自分の物語)の創造

## これからの生き方・働き方を見つめなおす

人生100年時代にあって、長い後半の人生を見据え、豊かなキャリアを形成するために、自身への問いかけ、講師・参加者との対話、意見交換を通して、自分を見つめなおし、深く自身に気づき、行動へとつなげます。同時に、思考の習慣化、意思決定の質、対話の方法など多様な演習を通して自己理解をさらに深めます。

### 心理学を活かす

忙しい毎日の中で、ここでは自分と対峙し、自己理解や気づき深めるとともに、同時に多様な他者を理解することを大切に、心理学の理論、知識を学びながら、生き方、働き方、毎日の生活に活かしていきます。

## 開催概要

日程	2024年 1/20、1/27、2/3、2/10、3/2、3/10(すべて土曜日)
開催形態	ブレンディッド(各回ごとにハイブリッド、丸の内またはオンラインで開催)
回数	6回
時間	14:00-17:00 (3時間)
定員	24名
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	・未来志向の心理学を通して自己理解を深め、これからの人生のあり方、生き方・働き方についてじっくり考えたい方 ・自分にとってのWell-Beingを明らかにし、今後も自分らしく豊かに生き充実した人生を過ごしたい方
申込み	<a href="http://www.sekigaku-agora.net/">http://www.sekigaku-agora.net/</a> 

## 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、日本キャリア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

本講座は【ブレンディッド】形態で開催いたします。お申し込みにあたっては、下記開催形態をご確認下さいますようお願いいたします。

### 【ブレンディッド】



【ハイブリッド】  
【丸の内キャンパス】

回によって  
開催形態が異なります

【オンライン】



### ブレンディッド開催形態について

各回ごとに【ハイブリッド】【丸の内キャンパス】【オンライン】のいずれかで開催します。各回指定の方法でご参加ください。

- ・【ハイブリッド】丸の内キャンパス、オンライン(Zoom)のどちらでも参加可能です。ご希望は事前に伺います。
- ・【丸の内キャンパス】丸の内キャンパスのみで開催します。
- ・【オンライン】オンライン会議システムZoomを使って配信します。Zoomを初めてご利用の方には操作方法をサポートいたします。

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

