

2021年度 前期 「しのめプラス」(社会人講座) 【講座概要】

【4/23 現在】

番号	8		昼・夜	昼	新規	○	悠々大学 登 録	有	○	
			分野	子育て支援	継続			無		
講座名			暮らしに役立つ心理学							
講師(所属等)			柴田 智恵(女子大非常勤講師)				臨床心理士			
テキスト			資料配布							
講座概要			暮らしの中で役立つ心理学の基礎理論を学び、ストレスマネジメントや子育て支援にも生かせるよう、認知行動療法やカウンセリング理論を分かりやすく解説します。							
回数	月/日	曜日	内容							
1	5/10	月2	コロナ禍に負けないストレスマネジメント							
2	5/24	月4	今こそ求められる聴く力							
3	6/14	月2	自分も相手も大切にコミュニケーション							
4	6/28	月4	上手なほめ方叱り方							
5	7/12	月2	なりたい自分になる							
時間			13:00 ~ 14:30							
教室			A館3階 A-3-1							
受講料			5,000 円							
諸費用等										
定員			なし							

開講する講座と「東雲力」との対応表

東雲力	4つの力	項目	2項目に ○を記入
	自ら考える力		必要に応じて適切な方法を選択して情報を収集することができる
客観的に情報をとらえ分析し、問題の本質を見極めることができる			
自己を取り巻く環境や社会の問題に関して疑問をもち、問題の原因や本質を探究することができる			
挑む力		他者と自己の違いを認め、自己の強みを認識することができる	
		「やればできる」という思いで、新たな試みにもチャレンジすることができる	
		目標達成に向けて、自分の意思や判断において自ら進んで行動することができる	
つながる力		多様な価値観を受け入れ、相手の状況や気持ちに配慮することができる	
		自らの意見をわかりやすく相手に伝え、目標達成に向けて人を巻き込むことができる	
		自分や他者の役割を理解し、目標達成に向けてお互いに連携・協力して物事を進めることができる	
やり遂げる力		一度決めたことは、困難や障害があってもあきらめずにやり遂げることができる	○
		状況を見ながら、計画や行動を柔軟に変更することができる	
		自分にあったストレス処理の方法を知り、対処することができる	
		ストレスやプレッシャーがかかるような状況でも、自分でその要因に働きかけ軽減することができる	