2024年度 前期　「しののめプラス」（社会人講座）【講座概要】

【3/7　現在】

番号	9	昼・夜	夜	新規		悠々大学登録	有	○
		分野	暮らしと創造	継続	○		無	

講座名	こころのケアに役立つ心理学	
講師（所属等）	柴田　智恵	女子大・短大非常勤講師・臨床心理士・公認心理師
講座概要	心のケアに役立つ心理学の基礎知識について分かりやすく解説します。ストレスマネジメントや子育てにも活かせるよう、カウンセリング理論や認知行動療法、大人の発達障害についても取り上げます。	

回数	月／日	曜日	内容
1	5/28	火	心のケアについて　～心の発達における愛着の重要性～
2	6/4	火	カウンセリングと心理療法　～問題を解決するために～
3	6/11	火	精神医学と深層心理学　～うつ、統合失調症について～
4	6/18	火	生きづらさについて　～パーソナリティ障害と大人の発達障害～
5	6/25	火	ストレスマネジメントと認知行動療法
6	7/2	火	よりよく生きる　～ウェルビーイングの考え方～
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

時間	19:00～20:30
教室	A館1階　A-1-2
受講料	7,200円
テキスト	なし
諸費用等	なし
定員	5名以上

開講する講座と「東雲力」との対応表

	4つの力	項目	2項目に○を記入
東雲力	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	