

2026年度 後期 「しのめプラス」(社会人講座)【講座概要】

【8/1 現在】

番 号	516	昼・夜	夜	新規	○	悠々大 学 登 録	有	○
		分 野	子育て支援	継続			無	
講 座 名		子育てに役立つ認知行動療法						
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		子どもとの関わり方など、子育てに役立つ心理学を分かりやすく解説。保育や子育て支援の現場にも生かせる知識を身につけます。						
回数	月 / 日	曜日	内 容					
1	10/1	木	詳細の内容は、現在準備中です。 しばらくお待ちください。					
2	10/8	木						
3	10/15	木						
4								
5								
6								
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		3,600円						
テ キ ス ト		詳細の内容は、現在準備中です。 しばらくお待ちください。						
諸 費 用 等								
定 員		5名以上						

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	