

分野：「教養」

テーマ：日常会話に役立つカウンセリングの知識

職・氏名：総合教育センター 教授 茂木 七香

◆概要：

いつもの相手との何気ない会話をより快適なコミュニケーションにするために、カウンセリングの基礎的な知識を学ぶ。

◆内容：

私たちは毎日の暮らしの中で家族や友達、職場の同僚などとコミュニケーションする時、たくさんの「ことば」を使っています。問題解決のための技法である『カウンセリング』も、やはり「ことば」を使って行われます。日常会話の中にカウンセリングの知識をちょっと取り入れてみると、あなたの使うことばや言い回しが変わります。そうすると、相手から返ってくることばも今までとは違ってくるでしょう。会話が変われば、相手との関係も変わるので、今までよりもっと快適にコミュニケーションをとることができます。この講座では、今日からの日常会話に早速使える、簡単な技法を紹介します。ためしに誰かに使ってみると、その効果を実感することが出来るでしょう。

分野：「健康」

テーマ：ストレスについて考える ～良好なメンタルヘルスのために～

職・氏名：総合教育センター 教授 茂木 七香

◆概要：

私たちが日々避けることのできない「ストレス」について、その実態と私たちに与える影響を知り、良好なメンタルヘルスを保つためのストレスとの付き合い方について考えましょう。

◆内容：

一般的に「ストレス」は悪者のように扱われていますが、実はあった方が良い面もあるのです。しかしながら、私たちの精神的健康を脅かす大きな原因のひとつであることは明らかで、ストレスを全てなくすることが不可能ならば、どう折り合っていけば良いかを考えることは大切です。この講座では、まずストレスとは何かを知り、それが自分自身にどのような影響を及ぼしているのかを、日常場面を振り返りながら考えていきます。

◆出講可能な時間帯：

4月～7月(前期)・・・月曜日 9時～17時、木曜日 13時～17時

10月～1月(後期)・・・水曜日・木曜日 9時～17時

☆上記以外の期間・時間についても相談に応じます。

- (1) 専門分野…心理学 臨床心理学 カウンセリング・ピアカウンセリング
- (2) 主な担当科目…心理学 発達心理学 保育臨床相談 造形表現とこころ
- (3) 一言メッセージ… 私たちは誰もがみんな「こころ」を持っているので、心理学で扱う内容はどれも、自分自身の心や行動に照らし合わせて「なるほど、確かにそうだなあ」と納得できるものです。自分自身や周りの人を理解するのに、きっと役立つと思います。