

良く生きる術を 心理学で読み解く

近年、「ウェルビーイング」という考え方が注目を集めています。WHOの憲章にも、身体だけではなく、精神面、社会面も含めた健康といった形で表現されています。本講座では、心理学の基礎を学び、ストレスや感情のコントロール方法を身につけます。

<各回内容>

第1回：ウェルビーイングとは

第2回：ウェルビーイングを育てるためのヒント ①(行動のメカニズムを知る)

第3回：ウェルビーイングを育てるためのヒント ②(感情のコントロール法を学ぶ)

第4回：ストレスや悩みへの対処法を考える(回復力につなげる)

第5回：コンパッションを育む(自分や他者への慈悲心を育む)

日時：10/1、8、15、22、29の毎週土曜日 13:30～15:00

会場：東部生涯学習センター 第3集会室

講師：松永 祐子(ウェルビーイング心理教育ナビゲーター)

会費：1人1,000円

対象：どなたでも20人

申込：9/10(土)、14:00～電話で東部生涯学習センター(054-263-0338)へお申込みください。(申込順)

新型コロナウイルス感染症対策について

- ① 新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座を中止することがあります。
- ② 講座にご参加いただく際にはマスクの着用をお願いいたします。
- ③ 当日、受付で健康チェックシートをご記入いただきますので、ご自宅で検温をお願いします。また、講座当日から過去2週間において以下の事項に一つでも該当する場合は参加をご遠慮ください。

- (1) 37.5度以上または平熱比1度超過の発熱がある場合
- (2) 息苦しさ・強いだるさ、咳・のどの痛み等の症状がある場合
- (3) 新型コロナウイルス感染症陽性と判明された方との濃厚接触がある場合
- (4) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- (5) 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航、又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ④ 感染者が発生した場合等、必要に応じて保健所等の公共機関へ氏名、連絡先等を提供することがあります。



東部生涯学習センター 指定管理者(公財)静岡市文化振興財団

〒420-0803 静岡市葵区千代田七丁目 8-15

TEL 054-263-0338 HP <https://sgc.shizuokacity.jp/>

休館日 月曜・祝日

