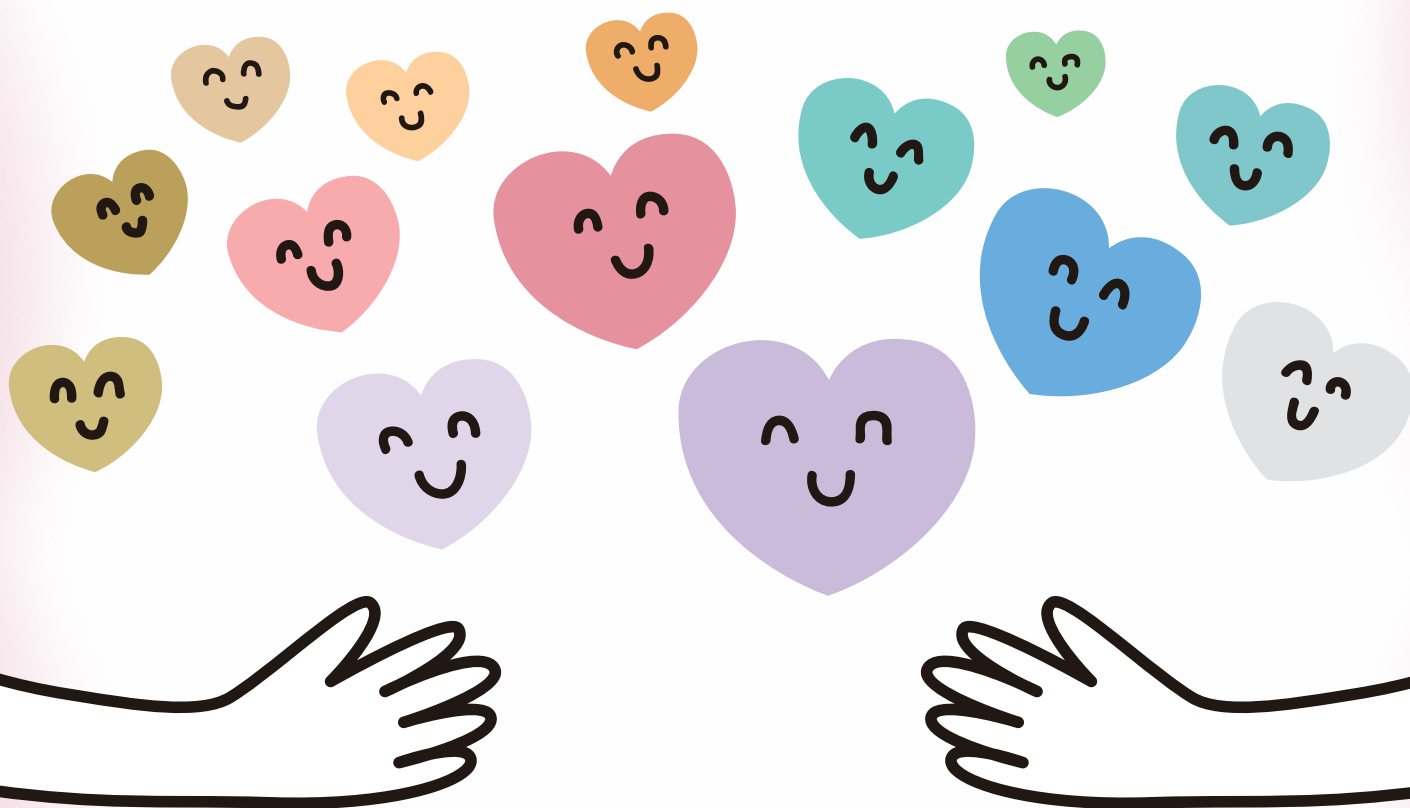


「生きる力」は きみの中にある

— 幸せに生きるためにできること —



2025
10/25 (土)

〔開場〕 13:30 〔開演〕 14:00

〔終了〕 15:30

〔会場〕 1151 教室

〔講師紹介〕

かしま まゆみ

鹿嶋 真弓

立正大学 心理学部 臨床心理学科 教授
ガイダンスカウンセラー
認定カウンセラー
上級教育カウンセラー



「生きる力」はきみの中にある

— 幸せに生きるためにできること —

現代社会では、将来への不安や人間関係の悩み、自己肯定感の低さなど、子どもも大人もさまざまな「生きづらさ」を抱えています。そんな時代に大切なのは、自分の中にある「生きる力」に気づき、それを育てていくことです。この講演では、『「生きる力」はきみの中にある — 幸せに生きるためにできること —』をテーマに、自分を見つめ、自分を知り、自分を高めるためのワークをご紹介します。これらのワークは、私自身が困難に直面した際に心の支えとなり、前に進む勇気や乗り越える力を与えてくれた、実践的で大切な理論や方法です。

「生きる力」とは、困難に立ち向かう力、自分と向き合う力、他者とつながる力、そして自分で選び、行動する力です。心理学や教育現場の事例も交えながら、自己理解・共感・挑戦の3つの視点から、自分の中にある「生きる力」を一緒に探していきましょう。高校生には、自分らしく未来を切りひらく力を。保護者の方には、子どもを信じて寄り添う姿勢の大切さを。そしてすべての人にとって、「幸せに生きるとは何か？」を考える時間になれば嬉しく思います。

講師紹介



立正大学 心理学部 臨床心理学科 教授
ガイダンスカウンセラー
認定カウンセラー
上級教育カウンセラー

かしま まゆみ

鹿嶋 真弓

- 1981年 都内公立中学校 専任教諭
- 2011年 逗子市教育委員会 教育研究所 所長
- 2012年 筑波大学大学院人間総合科学研究科生涯発達科学専攻博士後期課程 修了
- 2013年 高知大学教育学部 准教授
- 2018年 高知大学大学院教職実践高度化専攻 教授
- 2019年 立正大学心理学部臨床心理学科 特任教授
- 2022年 現職

公開講座お申し込み方法

募集期間

9月21日(日)~10月14日(火)

対象

16歳以上の方

定員

200名

受講料

無料

●お申し込みの受付は、9月21日(日)から開始致します。

申込方法

品川区ホームページの
電子申請ページから
お申し込みください。



共催

立正大学心理学部、品川区

問合せ先

品川区文化観光戦略課 生涯学習係 TEL 03-5742-6837
立正大学心理学部事務室 TEL 03-3492-6196