

# 宮城まり子さんと語る 【豊かな人生をつくる こころの旅】

講 師

臨床心理士 宮城 まり子 Mariko Miyagi



## 心理学を人生に活かそう～深い気づきのヒントを得る～

心理学の学びは、自分の心の内面を改めて見つめなおし、そこに新たな気づきを得ることに必ずつながります。大切なことは、まず「自分をよく知り、理解すること」に他なりません。「自分は何を求め、今後どうありたいと願っているのか」、「今なぜ、いろいろ悩み、辛いのか、不安なのか」などに対し、心理学の学びは役立つ多くのヒントやアイディアを与えてくれるでしょう。

本講座では、心理学のなかでも特に「心理療法」を取り上げます。心理療法というと、心理学の専門家のための学びと思われるかもしれません、心理療法の目的や具体的方法を理解することは、心理学の専門家でなくとも、その学びを人生や仕事に必ず活かすことができるでしょう。そして、心理療法の深いエッセンスからヒントを得て、改めて自分の考え方、捉え方、心のありようを見直すよい機会になると思われます。

10/12 金

18:30-21:30

どんな時にも生きる意味はある・どんな時にも人生に YESと言おう

ユダヤ人の精神科医でアウシュビッツに強制収容されたフランクル(Frankl)は「人生における意味」を見出すため「実存療法」(ロゴセラピー)を提唱しました。フランクルの実存療法は、私たちに何を語りかけているのでしょうか。人生の意味、未来に向けて生きる目標や希望を持つことの大切さを示唆しています。

【気づきのヒント】実存療法

11/9 金

18:30-21:30

悩むのは悩むような捉え方をするからだ・ねばならないから解放されよう

人は事実や出来事そのものによって悩むのではなく、どのようにそれを「捉えているのか」によって悩むのだと言われます。事実や出来事は変えられませんが、「捉え方」を変えることは可能です。自身の「捉え方」の特徴や癖を知り、とらわれから解放されることにより、「悩みは自らつぶっている」ということに気づくでしょう。

【気づきのヒント】認知療法・論理療法

12/5 水

18:30-21:30

これまでどのような人との関係性の中で生き、今日の自分はあるのか

内観療法は仏教の「見調べ」に源を発し、修行により「悟り」を体験する方法に近いと言われています。これまでの人生の歩みを振り返り、どのように人間関係を結び、その関係性から今日の自分があることを理解することを通して、自分への深い気づきにつながるでしょう。

【気づきのヒント】内観療法

12/21 金

12/21 金

18:30-21:30

何を求めているのか、では、そのための行動や計画はこのままでいいのか

選択理論をベースにする現実療法は「行動は自らの選択であり、行動の責任は自分にある」と考えます。自分は何を求めているのか、現在の行動を続けることは、自分が求めるものを手に入れるために役に立っているのかを見直(評価)し新しい行動改善計画を立てます。

【気づきのヒント】現実療法

1/9 水

1/9 水

18:30-21:30

何をどのように変えることにより、どうなりたいのか、どうしたいのか

ブリーフ・セラピーの「ブリーフ」とは短期間で行うことを意味し、現在抱える問題の原因を問わず、具体的解決方法を第一に考えるアプローチ法です。「これからどうありたいのか、どうなりたいのか」(解決像、目標)を明確にし、そのための具体的行動に向けた動機づけを行います。

【気づきのヒント】ブリーフ・セラピー

12/5 水

1/18 金

18:30-21:30

自分が主人公の物語をつくるのは自分自身、物語の脚本家は自分

ナラティブとは「語り・物語」を意味し、自分の人生を「語る」ことを通して、深い自己への気づきや問題解決へと導くアプローチ法です。自分が主人公の「未来の物語」を執筆するのは自分自身に他なりません。どのような「未来の物語」を執筆したいのか、物語の創作過程に深い気づきのプロセスが実在します。

【気づきのヒント】ナラティブ・セラピー

## 開催概要

日程	2018年10/12(金)、11/9(金)、12/5(水)、12/21(金)、2019年1/9(水)、1/18(金)
回数	6回
時間	18:30-21:30 (3時間)
定員	25名
会場	慶應丸の内シティキャンパス
参加費	108,000円 (税込)
お勧めしたい方	◎心理学を通して自己理解を深め、これから自身のあり方・生き方・働き方を考えたい方 ◎心理療法の深いエッセンスを実践的に学び、自己理解・他者理解を深め、人生や仕事に活かしていきたい方

## 講師プロフィール

### 宮城まり子 みやぎ まりこ

慶應義塾大学文学部心理学科卒業、早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻修士課程修了、臨床心理士として病院臨床（精神科・心療内科・小児科）、教育研究所研究員などを経て、産能大学経営情報学部助教授となる。1997年よりカリフォルニア州立大学大学院教育学部カウンセラー教育学科に研究留学、キャリアカウンセリングを中心に研究。立正大学心理学部臨床心理学教授、法政大学キャリアデザイン学部、大学院キャリアデザイン研究科教授を経て、現在は臨床心理士、キャリア心理学研究所代表、立正大学大学院対人社会心理学専攻非常勤講師。専門は、臨床心理学、生涯発達心理学、産業心理学、キャリア心理学。現在、日本産業カウンセリング学会名誉会長をつとめる。

企業における社員相談室臨床心理士として臨床活動に携わると同時に、キャリアカウンセラーの養成、スーパービジョン、働く人のメンタルヘルスとキャリアの統合的支援の研究に力を注いでいる。

#### ■主な著書

『キャリアカウンセリング』(駿河台出版社)

『産業心理学』(培風館)

『成功をつかむための自己分析』(河出書房新社)

『リーダーの仕事力を高める 7つの心理学』(生産性出版)

## FAX申込書 FAX 03-5220-3129

### 必要事項に記入の上、FAXにてお送り下さい。

※お申し込みの際は末尾のキャンセル規定・諸注意を必ずお読み下さい。  
本申込書の受領をもってその内容を承諾いただいたものとみなします。

### 参加者

講座名	宮城まり子さんと語る【豊かな人生をつくる こころの旅】 <input type="checkbox"/> agoraメンバー <input checked="" type="checkbox"/> シップに申し込む	
会社・団体名		
所属		
フリガナ		
氏名		
住所 (資料送付先)	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先 (いずれかにチェックを入れて下さい) 〒	
TEL	-	
FAX	-	
e-mail		

#### ■キャンセル規定・諸注意

キャンセルのお申し出をされた場合、下記規定に基づいてキャンセル料をお支払いただきます。いかなる場合も、参加費の振込のないことをもってキャンセルとはみません。キャンセルの際は必ずご連絡ください。◆開講28日前まで：キャンセル料は発生しません。◆開講27日～21日前まで：参加費の30%をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆開講20日～14日前まで：参加費の50%をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆開講13日前以内：参加費の全額をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆お申し込み日を含む8日間以内にキャンセルのご連絡をいただいた場合は、開講までの日数にかかわらずキャンセル料は発生しません。◆当方の都合でプログラムを中止する場合は全額返金いたします。

#### 個人情報の取り扱いについて(必ずお読みください)

ご参加のお申し込みにあたり、お客様から氏名、住所等の個人情報のご提出をお願いしております。以下のサイトをご確認の上、ご同意いただける場合のみ、個人情報の提出をお願いします。また、お申し込みをもって下記にご同意いただいたものとみなします。  
<https://www.keiomcc.com/privacy.html>

なお、Webを見ることができない場合、または上記に関するご質問等がございましたら、右記までお問い合わせください。

### インターネットでのお申し込みは

<http://www.sekigaku-agora.net/>



### 支払方法

支払名義	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 法人
支払方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込 (振込手数料ご負担下さい) <input type="checkbox"/> クレジットカード

### 割引制度 (個人申込み)

- 複数申込割引  
下記に他講座名を記入して下さい  
[ ]  
 繼続受講割引  
 慶應カード割引

■割引制度(個人)タク学五十講、クロシングは慶應カード割引のみ適用  
【複数申込割引】一度に複数の講座へお申し込みされた場合、参加費を最大20%割引いたします。ビジネスプログラムとの組み合わせも対象となります。

◆20%割引: 108,000円(税込)以上のagoraおよび知的基盤能力プログラムを複数同時に申し込んだ場合

◆10%割引: 上記以外の講座・プログラムを複数同時に申し込んだ場合  
【継続受講割引】過去に慶應MCCのプログラム・講座に参加し、終了日より1年以内にお申し込みされた場合、参加費を10%割引いたします。過去に法人で参加された方も、個人で参加される場合は対象となります。

【慶應カード割引】慶應カード会員の方が個人でお支払される場合に限り、参加費を10%割引いたします。慶應カードとは、慶應義塾とクレジットカード会社との提携クレジットカードです。塾員・教職員および学生を対象としています。

■割引制度(法人)  
agoraおよびビジネスプログラムへ一度に5名以上派遣される場合、合計人数に応じて参加費を割引いたします。(タク学五十講、クロシングは対象外)  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

### お問い合わせ先

東京都千代田区丸の内2-5-2 三菱ビル10階

株式会社慶應学術事業会

TEL:03-5220-3111 E-mail:[info@keiomcc.com](mailto:info@keiomcc.com)

今後慶應MCCより各種情報をご案内させていただきたく存じます。  
ご不要の方は右記にチェックをお願いいたします。□