

# 宮城まり子さんと語る【人生・キャリアを再設計するこころの旅】

講 師

キャリア心理学研究所 代表  
臨床心理士

宮城まり子

Mariko Miyagi



【ブレンディッド】回ごとに開催形態が異なります。各回指定の方法でご参加ください。  
今後の状況によって【オンラインのみ】に開催形態を変更する場合があります。

## アンラーニング・学びなおしを考えよう

環境変化の大きな波に揺さぶられ先が見通せない時代にあって、変化にうまく適応し、自分らしい納得のいく人生・キャリアを創造するために大切なキーワードは「アンラーニング」と「学びなおし」です。

本講座では、これから訪れる長い後半の人生を見据え、人生・キャリアの午後を再設計し、そのために必要なこと、やるべきことを「アンラーニング」「学びなおし」の視点から整理します。

一人ではなかなか見えない心の内面をありのまま互いに語り合うことを通して、振り返り、気づき、今後の豊かな生き方・働き方・学び方の方向性を探求するための「こころの旅」を楽しみましょう。

宮城 まり子

1・21 | 土  
14:00-17:00  
【ハイブリッド】

選択と転機の連続の  
なかでの歩み～  
ネガティブ・ケイパビリティ

1

選択の連続の人生では、何を大切に働き、生きたいのか、ここで再度立ち止まり、人生の選択と転機の意味づけを考えます。  
【気づきのヒント】過渡期の心理学、葛藤と意思決定、転機とニュートラルゾーン

3・4 | 土  
14:00-17:00  
【ハイブリッド】

学びなおし～  
ジョブ・クラフティング

4

激しい環境変化に適応するためには、新たな「学びなおし」が大切です。自己のさらなる成長を促すために、自ら変化を起こし「何を、どのように」学びなおしたらよいか考えます。  
【気づきのヒント】ポジティブ・チェンジ、2枚目の名刺、パラレルキャリア

2・4 | 土  
14:00-17:00  
【ハイブリッド】

人生再設計～  
「組織内キャリア」から  
「生涯キャリア」への転換

2

誰にとっても最期まで自分を生涯にわたり活かす「生涯キャリア」を考えることが大切な今、人生で本当にやりたいことは何か、どのようにそれを実現したらよいのか再設計について考えます。

【気づきのヒント】長期的な人生設計、キャリアネットワーク、ライフテーマ

3・11 | 土  
14:00-17:00  
【オンライン】

セルフ・キャリアカウンセリング～自らの声を聴く

5

キャリア形成の過程では、時には迷い、悩み、葛藤することが多く、意思決定にも迷うことがあります。他者へのカウンセリングと異なる、自らの「心の声」を聴くセルフ・カウンセリングを学びます。

【気づきのヒント】内省と洞察、キャリア自律とキャリアの自己管理、セルフ・アセスメント

2・11 | 土  
14:00-17:00  
【ハイブリッド】

アンラーニング～  
人生の脱皮と転換

3

環境変化、時代のニーズに合った新しいものに取り替えるためには、断捨離とも言うべく、新しく組み立て直す“学びほぐし”が必要です。アンラーニングを新たな脱皮、人生の成長として前向きに捉え挑戦します。

【気づきのヒント】転機・脱皮の心理学、捨てることは得ること、守破離

3・21 | 火  
14:00-17:00  
【丸の内キャンパス】

私たちは人生から  
何を期待されているのか～  
Appreciative Inquiry (AI)

6

ポジティブ・アプローチの手法としての「Appreciative Inquiry (AI)」—価値を引き出す質問」を用いたワークショップより、対話をしながらこれからの自己変革について考えます。

【気づきのヒント】4つのDサイクル、対話と互聴、相互理解の過程

## 開催概要

日程	2023年1/21(土)、2/4(土)、2/11(土祝)、3/4(土)、3/11(土)、3/21(火祝)
開催形態	ブレンディッド(各回ごとにハイブリッド、丸の内またはオンラインで開催)
回数	6回
時間	14:00-17:00 (3時間)
定員	24名
会場	丸の内キャンパス、オンライン(Zoom)
参加費	110,000円(税込)
おすすめしたい方	<ul style="list-style-type: none"><li>心理学を通して自己理解を深め、これからの自身のあり方、生き方・働き方を考えたい方</li><li>キャリアカウンセリングの考え方、技法を学び、人生・キャリアの再設計に活かしたい方</li></ul>
申込み	<a href="http://www.sekigaku-agora.net/">http://www.sekigaku-agora.net/</a>

## これからの生き方・働き方を見つめなおす

人生100年時代にあって、長い後半の人生を見据え、豊かなキャリアを形成するために、自身への問いかけ、講師・参加者との対話や多様な演習を通して、自分を見つめなおし、気づき、行動へつなげます。同時に、ジョブ・クラフティング、セルフ・カウンセリング、アプリシエイティブ・インクワイアリーなどの考え方、スキルを学び身につけます。

### 心理学を活かす

ありのままの自分を理解し気づきを深めるとともに他者を理解することを大切にする心理学の考え方、知識をベースとして、生き方、働き方、毎日の生活に活かしています。

## 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科教授、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。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、日本キャリア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

『リーダーの仕事力を高める7つの心理学』(生産性出版)

『成功をつかむための自己分析』(河出書房新社)

『キャリアカウンセリング』(駿河台出版社)

## 講座の開催方法およびキャンパスにお越しになる皆様へのお願い

本講座は【ブレンディッド】形態で開催いたします。ただし今後の状況により【オンラインのみ】に開催形態を変更する場合があります。お申し込みにあたっては、下記開催形態およびキャンパスへお越しになる皆様へのお願いをご確認の上、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

### 【ブレンディッド】



### ブレンディッド開催形態について

- 各回ごとに【ハイブリッド】【丸の内キャンパス】【オンライン】のいずれかで開催します。各回指定の方法でご参加ください。
- 【ハイブリッド】丸の内キャンパス、オンライン(Zoom)のどちらでも参加可能です。ご希望は事前に伺います。
- 【丸の内キャンパス】丸の内キャンパスのみで開催します。オンライン配信はありません。
- 【オンライン】オンライン会議システムZoomを使って配信します。Zoomを初めてご利用の方には操作方法をサポートいたします。

### キャンパスにお越しになる皆様へのお願い

- 事前に体調を確認の上お越しください。過去7日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への訪問歴がある方は来場をお控えください。
- マスクの着用をお願いいたします。
- 手洗いや備え付けの消毒液のご使用、咳エチケットのご協力をお願いいたします。

### 会場の感染予防措置

- 講師およびスタッフのマスク着用、手指消毒、体調管理の徹底
- 教室共用部分の清掃、消毒(机、椅子背もたれ、ドアノブ等)
- アルコール消毒液の設置
- 可能な限り間隔を開けた座席配置
- 常時空調換気と適宜教室扉の開放換気



お問い合わせ 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 info@keiomcc.com

今後の状況によっては対応施策が変更となる場合もございます。ご理解とご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。