

2024年度第3回「こころを語る会」

こころの回復力を高める レジリエンス・ワークショップ



こころについて考え、語ってみませんか？

子ども時代から青年期、そして社会人へと発達段階を進むごとに、仕事・進路決定・家庭のことなど、大きな人生の課題と向き合います。その間、こころが折れてしまうこともあります。こころを回復する力、レジリエンスはすべての人がもっていますが、上手に活かすことでさらに成長や夢を叶えることにつながります。第3回目の「こころを語る会」では、ひとにも自分にも優しくしようとする思いやりの中で、自分のこころの強さに気づくことを目標にしています。

- **日時：** 2025年3月15（土）13：30～16：00
- **場所：** 宇部フロンティア大学B棟1階臨床心理実習室
- **アクセス：**裏面をご覧ください。
- ☆ **申込締め切：**3月10日 ☆ **参加費：**無料
- **プログラム**

その1 13：30～14：40 「こころのしなやかさはどこから生まれるのか」

講師： 神戸大学名誉教授 薄井洋基 「嵐に揉まれるか弱い木の枝のように、運命に翻弄されるこころはじっと耐えて夜が明けるのを待ちます。でもきっと嵐は過ぎ去って、こころは朝日を浴びてしっかりと再生の道をたどります。こころの回復・レジリエンスをあなたに伝えて、幸せに生きる方向を見つけて欲しいメッセージを伝えます。（講演50分 意見交換20分）

その2 14：50～16：30 「レジリエンス・ワークショップ」

講師： 宇部フロンティア大学准教授 三島瑞穂 「人生を慈しみ、こころを大切にするためのお話しとワークを予定しています。まずは、怒りや悲しみなどネガティブな感情の役割についてお話しとワークをします。また、こころを回復する力を引き出すレジリエンス・ワークにも取り組みます。体験の内容を対話でシェアをし、理解を深めます。（ワーク50分 対話20分）

コーディネータ 薄井洋基（神戸大学名誉教授 UKC理事）三島瑞穂（宇部フロンティア大学 准教授）

主催：うべ環境コミュニティー

後援：宇部市教育委員会 ESDうべ推進協議会

協賛：宇部フロンティア大学 AYSA西部部会

申込先: スマホで右のQRコードを読み込み「第3回こころを語る会」申込みフォームにご回答ください。スマホで申込みが難しい場合は下記にお申し込みください。

宇部市まちなか環境学習館

Email: ubekuru@gmail.com TEL/FAX: 0836-39-8110

当日の連絡先 090-1028-6747 (薄井 携帯)



宇部フロンティア大学へのアクセス

【自動車で来られる方】

342号線から大学の看板を目印に曲がってください。

駐車場は正面玄関前にあります。

【自転車・バイクで来られる方】

駐輪場は大学の敷地に入る手前、左方向にあります。

【公共交通機関で来られる方】

大学直通のバスは土日の本数が少ないため、平原バス停、中山バス停、岩鼻駅からが便利です。

【学内】

正面玄関内に案内の張り紙がありますので、それに沿って会場までお越しください。早く到着された方も会場にお入りいただけます。



GoogleMap

