

最新理論から学ぶしあわせ学入門

[講座紹介] 今私たちの社会が追い求める共通の目標を一言で表すと「ウェルビーイング」です。ウェルビーイングとは、心身ともに満たされた状態、実感としての幸せ、心の豊かさなどのことです。お金や立場ではなく、一人ひとりがしあわせを実感できることを目標とする考え方が背景にあります。また、みなさまご存知 SDGs にも 3 番目の目標がこのウェルビーイングにあてはまりません。今回の講座では、ポジティブ心理学、進化心理学、マインドフルネス、精神医学等の最新の研究からわかっていることにもとづいて、ワークショップ形式で学んでいきます。それぞれの回には、テーマが問いとして設定されてあります。3 回の講座を通して、これらの問いに受講の方がそれぞれ答えを見出し、これからは活かしていただけると幸いです。

講師 富田 英司（愛媛大学教育学部教授・大学院教育学研究科教授）

時間 水曜日 13:30~15:30 **場所** 生涯学習センター **定員** 40 名 **受講料** 900 円

回	日 程	テーマ（内 容）
1	9 月 17 日	<p>「人生のよい側面に目を向けることの意味とは」</p> <p>ポジティブ心理学という現代心理学の中心的な理論についてご紹介したあと、ストレンクス（強み）の分析に取り組んでいただき、よい側面に目を向け、日常をよりよく生きていくヒントを学びます。</p>
2	10 月 22 日	<p>「いまとここを生きるとはどういうことか」</p> <p>いまとここを生きることはしあわせであることにとって重要であることがマインドフルネスに関する研究でわかっています。実際、いまとここをどのように感じるのか体験しながら学びます。</p>
3	11 月 19 日	<p>「なぜわたしたちは誘惑に弱いのか」</p> <p>現代社会は様々な刺激や報酬に満ちあふれています。しかし、私たち人間はそのような環境でバランスよく生きていくようにはできていません。人間の進化の歴史を見ながら、どのように誘惑と付き合いしていくのか学びます。</p>