

5.心理学

講座No.	講座名	内 容	回数	対 象
5-1	楽しい心理学 (発達、社会、認知 等)	普通の生活の中で見方や視点を変えれば おもしろい気づきがあり、生活を楽しく過 すことができるきっかけを見出すための手 助けを考えるものです。	1～3	どなたでも
5-2	ストレス・感情のコントロール	自分自身を客観的に観察し、人間がスト レスに耐えるために取る行動や自分の感情 をコントロールする方法について学びます。	1～3	どなたでも
5-3	コミュニケーションと モチベーション	社会でうまくやるためのノウハウを教える ものではありません。心理的な背景を説明 し、生活に生かしてもらおう手助けをするも のです。	1～3	どなたでも
5-4	恋愛・夫婦関係心理学	人はなぜ恋愛をするのかや、結婚した後の 夫婦の変化についてを、心理学的観点で解説し 皆で話し合いながら楽しく学びます。	1	どなたでも
5-5	色彩・音楽心理学	色彩と音楽は、人間の感情に大きく影響を 与えますが、その影響の内容を心理学的観点 から解説し、皆で楽しく学びます。	1	どなたでも
5-6	おもてなしの心理	日本人の「おもてなし」は世界中で評価さ れています。日本固有と言われる「おもて なし」の心理について、共に考え学びます。	1	どなたでも
5-7	「お一人様終活」を考える	特にお一人様の場合に、今後の終活で何 が問題になるかを認識し、それに対して何 をどのように準備しておくべきかを話し合い 理解します。	1	どなたでも
5-8	自分の物語(自分史)を作り ましょう	人生の単なる記録作成ではなく、自分の人 生を伝説風に表現し、最後に希望する結 末を創作することで、今後の目標を見出し ます。	1	どなたでも