

2023年9月~12月

(全3回:各回での
申込となります)

みんな集まれ!

大学で学ぶ楽しみ 発見セミナー

COME ON,
JOIN US!!

学ぶ楽しみ発見セミナーは
同じ興味・関心を持つ仲間と
一緒に学べる場!

中学生から30代まで
参加費無料

身近なテーマを専門的に、楽しく体験しよう!

8/17より申込受付開始!

① 9/30(土) 「わかる」って、どういうこと? 自分の視点で、答えを生み出す思考法

伊東俊彦先生
相模女子大学

私たちは、つい正解を求めてしまう…でもその“正解”って、本当に正しいの?
自分だけの感覚や、興味のツボを大事にしたものの見方から、答えを生み出す考え方を体験しよう!

② 11/11(土) 「欲」との上手な付き合い方 こころが満たされる瞑想法

石川勇一先生
相模女子大学

「もっと〇〇したい」「◇◇はイヤ」…人が抱くさまざまな“欲”は、生きるエネルギーになるけれど、時には
苦しみの原因にも。自分の“欲”を見つめ、コントロールする方法を、一緒に考えてみませんか☆

③ 12/9(土) この気持ち、どう扱う? 自分も相手も大事にできる感情の心理学

森平直子先生
相模女子大学

「楽しい」「怖い」「不安」「怒り」…どんな感情も人間の重要な一部。ネガティブに思えるものも、生きる
のに必要なシグナルです。自分の気持ちにじっくり向き合い、自分も人も大事にできるコツを学ぼう!

Check

①~③ともに【時間】10:30~12:40【会場】相模女子大学カフェテリア
講義(45分)の後、「就労ワンポイント講座」と『私の趣味』自慢タイム!(小グループ)の時間もあり!

本講座は、文部科学省からの委託研究事業の一環として、参加費無料で開催します。また、多くの方々に知っていただく目的で、
取材やYouTube配信を行う予定です。ご理解とご協力をお願いいたします。

お問合せ・お申込み先

申込多数の場合抽選となります!

相模女子大学 夢をかなえるセンター 生涯学修支援課 さがみアカデミー事務局

042-747-9047

sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp

https://sagaaca.net

