東京セルフ研究会

第３３０回市民講座

精神的回復力（レジリエンス）の高いひとになるには

［講　師］　宗像恒次先生（筑波大学大学院教授・ヒューマン・ケア科学専攻長）

［日　時］　平成23年1月23日(日)　午後1時30分～3時30分

［会　場］　北とぴあ（王子）　７階　７０１号室

［参加費］　１５００円　（会員１０００円）

宗像先生からのメッセージ「今、私たちに求められるのは、ストレスを糧にしてかえって強くなる精神的回復力（レジリエンス）の高い人になることである。それは、評価、賞賛、報償などの他者報酬を得ることを専ら求めて頑張る人ではなく、自己の成長、満足、感謝などの自己報酬を得ることを目標に生きる人になることである。前者はうつやひきこもりや心身症など疲弊型ストレスを生み出し、後者は学びやコミットメントや成長など成長型ストレスを育てる。そして人々が学びと創造とまわりへの敬意に喜びを見出す心の習慣を見出すことである。」　精神的回復力（レジリエンス）を高める方法を学びましょう。

【講師紹介】　宗像恒次先生

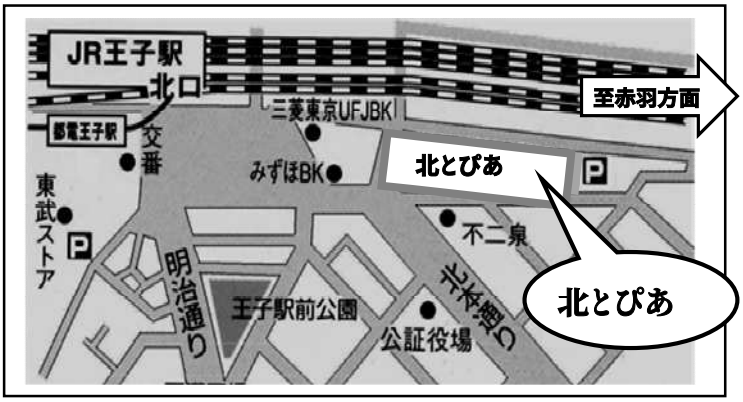
１９４８年　大阪府豊中市生まれ。１９７３年　東京大学大学院終了。保健学博士。
現在、筑波大学大学院教授。ヒューマン・ケア科学専攻長。人間総合科学研究科
ヒューマン・ケア科学専攻（博士課程）スポーツ健康システム・マネージメント専攻（修士課程）
著書はヘルスカウセリング関係をはじめ、多方面にわたって、多数出しておられる。

【会場案内】

北とぴあ　東京都北区王子1-11-1
電話03-5390-1100

交　通

- JR 京浜東北線王子駅北口（赤羽に向かってホーム一番前の階段を降りる）から３分
- 地下鉄南北線王子駅５番出口からすぐ。



東京セルフ研究会

〒251－0033　藤沢市片瀬山1-10-2　和田方
FAX　0466-23-7757
電話　080-1363-6207　又は　080-1056-4036
（お電話は月･水･金曜の午前11時から午後4時の間に）
東京セルフ研究会　ホームページ
http://www.tokyo-self.jp

より豊かに
自分らしく生きる
…共に学ぶ
市民の会です