

生きる力を得るために こころについて語り合おう



心理学だけでなく科学・医療・哲学等の分野に興味のある若者からシニア層まで
楽しめる内容です

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。自分の全力を挙げて事に当たらないと物事は前進しないものです。また、すべての人の中に、成長する力、未来を創造する力があります。

「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、深い気づきが生まれ、運命のピンチの時もしなやかな心の回復力を持って、自分らしい未来をつかむチャレンジ精神が創発されることを目標にしています。

- 日時： 2025年 7月19日（土）13：30～16：30
- 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： 別紙をご覧ください。
- 内容： 心のしなやかさを強化する（レジリエンス）事を目的として、レジリエンスの評価・読書会・臨床心理学ワークショップを開催します。



☆ 定員：20名 ☆ 申込締切：7月15日 ☆ 参加費： 無料

- ① 各参加者の心のしなやかさを評価するためのアンケートを実施し、自己評価＋コーディネーターからのコメントを参照していただき、第2回～第3回に向けて、レジリエンス向上のために各自が生活改善（日々の生活をどのように変革すべきか）に取り組んでいただきます。
- ② 昨年に引き続き、アクティブ・ブック・ダイアログを実施します。これは読書が苦手な人も、本が大好きな人も、短時間で読みたい本を読むことができる新しい読書手法です。
- ③ 臨床心理学に関するワークショップを開催します。

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「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）



2025年度第1回こころを語る会 プログラム

- 13 : 00～13 : 30 受付
- 13 : 30～13 : 45 オープニング オリエンテーション（担当：薄井）

今年度の主題であるしなやかな心の回復力（レジリエンス）の強化について、薄井より短時間のイントロダクションがあります。

- 13 : 45～14 : 20 レジリエンスアセスメント（担当：三島）

ご自身のレジリエンスを捉えるための振り返りを行います。オンラインアンケートを実施し、結果は後日コメント共に各参加者にお送りします。なお、回答が共有されたり、他に使われることは一切ありません。

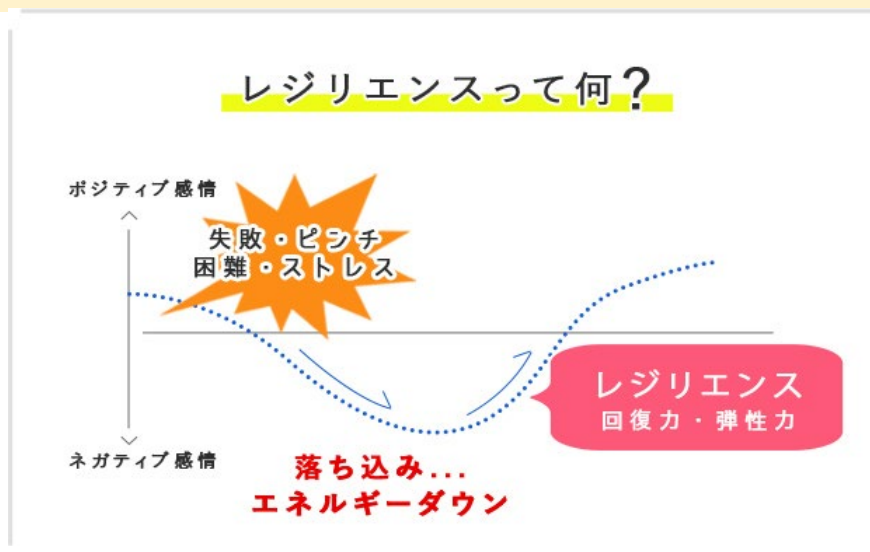
- 14 : 20～14 : 30 休憩

- 14 : 30～15 : 30 **アクティブ・ブック・ダイアログ**を実施

（担当：薄井・三島）参加者に読書予定の文書をメールでお届けします。当日、ご理解いただいた内容やご意見、感想をグループで共有します。その後、ゆっくりと参加者全員で対話を行います。

- 15 : 30～15 : 40 **エンディング**（担当：薄井）

エンディング後、希望者向けにレジリエンスを高める心理学のワークを行います。



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】

中山方面からは、342号線から大学の看板を目印に曲がってください。

平原方面からは、藤山小学校近くの歩道橋をくぐる道を北に、その先の分岐で東に進んでください。

申し訳ありませんが、地図に✕印のグラウンド側（大学の裏）からの通路は土曜日、通行できませんのでご注意ください。駐車場は正面玄関前にあります。



GoogleMap

【自転車・バイクで来られる方】

駐輪場は大学の正面から敷地に入る手前、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。

