



本年度は、対人関係やコミュニケーションを豊かにする方法を学びたいといった希望が多いことから、I P心理教育研究所代表であり立教大学名誉教授の箕口雅博先生をお招きし、『勇気づけのコミュニケーション』を2月3日（金）に新松戸キャンパスで開催いたしました。

アドラー心理学では、困難や課題にぶつかった時に、積極的に立ち向かっていくために必要な心のエネルギーを「勇気」と呼びます。日常生活では、思うような結果が出なかったり、物事を始める前に心配してなかなか取り組めなかったりと、勇気をくじかれる場面に出会うことがあります。

そうした場面で、本人と対等な立場にたち、本人が自分の力で解決できるよう支える関わりを「勇気づけ」といいます。他者からの適切な「勇気づけ」は、自信や活力を得られ、問題解決に主体的に向かう意欲が高まるとされています。

今回のイベントは、「勇気づけ」を体験を通して学ぶことをそのねらいとしました。

【参加者の感想（一部抜粋）】

- ◆難しい部分もあったけど、自分の心の中などを見つめるいい機会になり、また心理学に興味を持てた。
- ◆他の人の意見を聞くことで自分の意見や気持ちも変わっていくのを感じ、とてもいい経験だと思いました。
- ◆部活動をする中で、人とのコミュニケーションで困っていることがあったので、今回参加させていただきました。人が落ち込んだり、マイナスなことを考えているときに、私はこう思う！良く考えたらこう思う！というのを伝えてあげると、何か良い方向に向かうかなと思ったので、ぜひ実践してみます！
- ◆合同イベントということで、初めて話す学生に出会えたことは、自分にとってすごくプラスになった！！コミュニケーションについてはもっと勉強したい！

学生相談室は来年度も引き続き、在学生の心理的成長や健康を促進する年次イベントや月例のイベントを開催する予定です。詳しい内容や日時については Ring や学内掲示をご覧ください。

【新松戸キャンパス図書館にて連携企画開催中】

現在、新松戸キャンパス図書館との連携企画として、今回のイベントに関連する書籍の展示コーナーを設けていただいています。関連書籍は両キャンパスから貸出ができます。ぜひこの機会にお立ち寄りください。



写真上段／イベントの様子

写真下段／新松戸図書館の展示コーナー