

科目名	レジリエンス・ワークショップ ～人生を変えるあたりまえの魔法～				授業形態		開講期間		10月2日～11月27日		
	英文科目名	Resilience Workshop - The Ordinary Magic to Change Your Lives			①対面授業 ②オンライン授業 ○ ③対面・オンライン併用 復習用ビデオの録画・配信		開講時間		水曜日 4講時 19:10～20:40		
レベル ※語学は必須 (その他履修上の注意事項)							開講場所		オンライン		
受講定員等	担当教員			戸部 浩美・千原 裕香・ 後藤 亜希・西 真理子		単位数		1単位		成績評価 方法・割合	①活動の取り組み状況 (出席、毎回のレポートやアンケート を含む) 60% ②最終レポートとアンケート 40%
	定員数 50名 定員超過時の選考方法等 抽選 特別聴講学生等定員 若干名 科目等履修生定員 若干名 シティカレッジ聴講生定員 若干名										
授業料等	特別聴講学生 (大学等に在籍する学生)				科目等履修生 (社会人で単位を必要とする者)				シティカレッジ聴講生 (社会人で単位を必要としない者)		
	募集期間：3月1日～3月15日								受講料		
	検定料	入学料	授業料	別途負担費用	検定料	入学料	授業料	別途負担費用			
					9,800円	28,200円	14,800円		5,000円		
科目の内容	<p>授業の目的：「レジリエンス」という言葉を聞いたことはありますか？ストレスと同じように元々物理用語で、圧力を受けて変形しても元に戻る力を意味します。今では、心理的な意味合いだけでなく、組織や環境のレジリエンスも大きく注目されています。</p> <p>このワークショップでは特に感情に焦点を当てて、自分自身や家族、周りの人とうまく付き合い、良い関係を築いていく方法を学び、実践トレーニングをします。レジリエンスはOrdinary Magic(当たり前の魔法)とも呼ばれています。あたりまえのことを大切にすることによって、自分や大切な人の人生をさらに輝かせる方法を身につけましょう。</p> <p>授業内容：参加型ワークショップで、講義、ペアワーク、グループワークを通して、楽しみながらレジリエンスを高める方法を学びます。大学生にとっては、近い将来のパートナーや子どもとの生活を想像しながらレジリエンスを鍛えることで良い準備ができますし、人生の様々な場面で役立つことでしょう。社会人の方にとっては、今直面している家族や職場の人間関係の問題の解決につながるヒントが得られることでしょう。エビデンスに基づいた、「自分と家族をハッピーにする方法」を一緒に学び、訓練していきましょう！</p>									その他特記事項 (テキスト・教材参考書等)	
	授業日程・スケジュール		<p>授業日程：10/2・9・16・23・30・11/6・27(水) 19:10～20:40 (11/13・20の両日、授業はなし)</p> <p>第1回 オリエンテーション 第2回 将来の家族(今の家族)を思い描いてシナリオを書いてみる(事前学習)</p> <p>第3回 レジリエンス 感情マネジメント 第4回 子どもとの関係を改善する</p> <p>第5回 パートナーとの関係を改善する 第6回 自分自身との関係を強める</p> <p>第7回 日々の生活における実践後の振り返り</p>								
授業担当教員紹介				URL		https://researchmap.jp/hiromi_tobe					
ホームページ・メールアドレス等				E-mail		tobejc@ishikawa-nu.ac.jp					