

保健センター・学生相談室主催 2023年度『こころのケアセミナー』（全3回）

第1回「こころのケアってなんだろう？」(予定)

日時：2023年6月21日（水）13:35～15:15

講師：伊東留美 (保健センター・臨床心理士/公認心理師)

勝野飛鳥 (保健センター・臨床心理士/公認心理師)

「こころのケア」とは何でしょう？

今年度の全3回の講座は、その定義ややり方について理解し、日常生活で実践できるようにすることを目的としています。

第2回「いのちより大切なものと禅の心」(予定)

日時：2023年10月25日（水）13:35～15:15

講師：佐々木装堂 住職（臨濟宗 天正寺）

第1回は、「こころのケア」について概念的なことを学び、簡単なワークを通してレジリエンス（しなやかなこころ）を育む練習をします。

第2回では、いのちを生きることについて、禅仏教の立場からお話を聞き、座禅の体験を通して、「いのちある身体」を感じる時間を持ちます。

第3回「クリスマスの意味を通して、 自分を受け入れる体験をしましょう」(予定)

日時：2023年12月6日（水）13:35～15:15

講師：伊東留美 (保健センター・臨床心理士/公認心理師)

勝野飛鳥 (保健センター・臨床心理士/公認心理師)

第3回には、アドヴェント（待降節）、イエスの誕生の意味を理解し、クリスマスリースを作成します。「創造するちから」の尊さについて感じる体験となることを期待しています。

みなさんの参加をお待ちしております。

- ・開催に先がけてPORTA等で各回の詳細なご案内をいたしますので、その都度お申込みください。
- ・予定については、講師の都合等により変更する場合があります。・1回のみのご参加も可能です。