

混迷の時代を幸せに 生き抜くメンタル力

無料
連続2回講座



現代社会は目まぐるしく変化し、多くの情報が飛びかうなど何かと気ぜわしくストレスがたまることも多くなっています。新型コロナウイルス感染症は、そのことをより顕著にしているともいえます。こうした混迷ともいえる時代ですが、歴史を振り返るといつの時代も様々な困難や天災地変が起こっていたり、また人の生涯でいえば予測できない転機や人生も浮かびあがるところです。

そこで当講座では、この時代をイキイキと幸せに生きることを視点に、心理学や統計学など学術的に検証された「幸福学」をもとにポジティブにより良く生きることについて学び考えます。

第1回 12月11日(金) 10:00~12:00
幸せのメカニズムを知って、心の整え方を学ぼう!

第2回 12月18日(金) 10:00~12:00
日々をポジティブに、より良く生きる方法を学ぼう!

場 所 公民館東分館 1階集会室A・B
定 員 20人(申込順) ★参加費 無料
対 象 市内在住、在勤、在学の方

【感染症拡大防止へのお願い】
☆講座当日、いつもより体温が高い方、体調不良の方は参加をお控えください。
また受講ではマスク着用をお願いします。

お申し込みは、11月18日(水)午前9時から
電話、または公民館東分館窓口で受け付けます。

小金井市公民館 東分館

お申し込みはお早めに!

TEL 042 (384) 4422

講師

前野 マドカさん
(慶応義塾大学大学院
SDM研究所研究員)



(講師プロフィール)

EVOL 株式会社代表取締役 CEO。慶応義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属システムデザイン・マネジメント研究所研究員。IPPA(国際ポジティブ心理学協会)会員。サンフランシスコ大学、アンダーセンコンサルティング(現アクセンチュア)などを経て現職。システムデザイン・マネジメント学、幸福学の研究者である前野 隆司氏のご主人。愛と Well-Being にあふれた世界を創るための研究と実践を行なっている。
著書:『ニコイチ幸福学 研究者夫妻が極めた最善のパートナーシップ学』(CCCメディアハウス、2019年)、『月曜日が楽しくなる幸せスイッチ』(ヴォイス、2017年)

