

「心と体の健康講座」シリーズ

幸せのメカニズム

「幸福学」を知ろう

現代社会は情報あふれ人間関係が複雑化し
多くの方がストレスを受けやすい状況にあります。

こうした現状に対処するのが「幸福学」です。
近年幸せについての心理学研究が進み、幸福度が
高い人ほど心の病にかかりにくいことわかって
きました。本講座では「幸福学」を学ぶことで
どのように不安やストレスに対処できるのか、
どうすれば幸せになれるかを考えます。



第1回目

9月6日(金)午後7時～8時30分

「幸福学を知ろう～幸せになる
ためのメカニズムとは？」

第2回目

9月13日(金)午後7時～8時30分

「幸福学を実践しよう」①～毎日の生活
に取り入れるハッピーエクササイズ」
「ありがとう因子」「なんとかなる因子」

第3回目

9月27日(金)午後7時～8時30分

「幸福学を実践しよう」②
「ありのまま因子」

第4回目

10月4日(金)午後7時～8時30分

「幸福学を実践しよう」③
「やってみよう因子」



講師:岡本 直子氏

慶應義塾大学大学院
システムデザインマネジメント
研究科 特任助教
専門分野:幸福学

会場 ▼ 生涯学習センター5階 研修室 4
対象 ▼ 16歳以上の方
定員 ▼ 30名(申込先順)
受講料 ▼ 2,000円
申込 ▼ 生涯学習センターへお電話、
インターネット、直接窓口へ

TEL. 03-5813-3730

〒120-0034

足立区千住五丁目 13-5 学びピア 21 4階
インターネット

<https://reserve.city.adachi.tokyo.jp/webcls/>
(申込時にメールアドレス等のご登録が必要です)

足立区生涯学習センターの講座情報は、コミュニケーション情報誌「ピア・ナビ」、またはホームページ <http://www.adachi-shogakucenter.net/>

主催: 足立区生涯学習センター 受託運営: NPO 法人あだち学習支援ボランティア「楽学の会」