主催: ちよとも 協力:千代田区社会福祉協議会 助成:千代田まちづくりサポート



今、みなさんの中には困難な時期を過ごされている方も 多いと思います。私たちはこの時期、何を支えにして乗り越 えていけばいいのでしょうか?

ポジティブ心理学は、1998年にアメリカで立ち上げられた新しい心理学です。従来の心理学がウツなどの病理を主に扱うのに対して、ポジティブ心理学は「幸福」など人生におけるポジティブ要素をリサーチを通して研究しています。私たちは、幸福は、つい条件だと思ってしまいます。「お金がもっとあれば・・・」「将来の心配がなくなれば・・・」「コロナが収束したら・・・」しかし、幸福は自分の内側から作り出せるものであることをこの新しい心理学は伝えてくれています。

激動のコロナ時代。 困難な時だからこそ、今こそ必要な「ポジティブ心理学」。

「ちよとも」と一緒に学んで、乗り切っていきませんか?

## 日本のポジティブ心理学の第一人者の 成瀬まゆみ 先生

ライフコーチ、著述家、セミナー講師。 ハーパード大学でのポジティブ心理学 の授業を書籍化した『ハーバードの人 生を変える授業』シリーズ(大和書房) を翻訳し、ベストセラーに。『ポジティ ブ心理学が一冊でわかる本』(国書刊 ブ心理学学実践インストラクター資格取 得コース」の監修も行っている。ポジティ ブ心理学を広く日本に紹介した第 一人者として知られ、各地でセミナー を行っている。新刊は『まんがでわか る自己肯定感を高めるハーバード式 ポジティブ心理学』(宝島)。



## ちよともとは

「ちよとも」は千代田区の社会福祉協議会に登録されているポランティア団体で、気軽に楽しくゆるやかに繋がれる交流の場です。 公益財団法人「まちみらい千代田」より助成金を頂いて活動をしています。みなさまのご参加お待ちしております!

開催日

2021年3月27日(±)

10:00 40:00

定員) 100名

参加費 無

★「まちみらい千代田」より、助成金を頂いております。どなたでもご参加いただけます。

時間

10:00~12:00 (開場9:50)

場所

Zoom利用

参加方法

オンライン会議システム Zoom を利用します。ご参加のみなさまには、Peatix でお申し込み後、Peatix よりイベント視聴ページへのリンクを参加者にお送りします。Zoom アクセス用の URL がありますので、時間になりましたら、アクセスください。なお、Peatix のイベント視聴ページは、チケットを申し込んだ参加者が Peatix にログインした状態でのみアクセスできます。

お申し込みはコチラから



https://chiyotomo2021mar.peatix.com