



人間総合学群 心理学類

924

こころを離れてこころを考える

相手の気持ちを理解するのはすごく難しいことです。「結局イライラしてしまった」そんなこともよく経験するのではないのでしょうか。そういう時、少し「こころを離れて」みると、意外と共感に役立つがあります。この体験授業では「外在化」というコツをお伝えします。

115

いろいろな「心理」の見方に触れてみる

皆さんは「こころ」をどんな風に考えるでしょうか？実は「心理」と一言に言っても、その捉え方は多様です。この体験授業では、そんな心理学の「こころ」の多様性についていくつか紹介したいと思います。



1217

ストレスと上手につきあう方法

私たちは誰でも日常生活の中で様々なストレスを経験しますが、同じような状況でもストレスを溜めやすい人とストレスを溜めにくい人がいるのが事実です。その違いはどこから来るのでしょうか？心理学の知見から、ストレスとの上手な付き合い方を学びましょう。





325

相手のことを深く理解する

～心理アセスメントとは～

心理アセスメントとは、「なぜ、この人は苦しんでいるんだろう？」といった問いに対し、<もしかしたら、～～～なのかもしれない>というような仮説を立てることです。具体的にどんなことをするのか、私自身の実践経験も交えながらお話したいと思います。



10月16日（日）は入学者選抜相談日のため、体験授業は実施いたしません。

