

マスコミ関係各位

2021年11月17日

## 明治学院大学が生涯学習講座を1月・2月に対面で開講 「アフターコロナ社会をどう幸せに生きるか～ポジティブ・エイジングのススメ～」

明治学院大学は、生涯学習講座「明治学院プラチナカレッジ」(2021年度第4シリーズ)を対面で開講いたします。

2022年1月・2月開講の第4シリーズには、臨床心理士として、「井上孝代マクロカウンセリングセンター」を主宰する井上孝代名誉教授が登壇します。「アフターコロナ社会をどう幸せに生きるか～ポジティブ・エイジングのススメ～」と題し、こころの健康を保ち幸せに過ごすために、生活を振り返り、自分らしい人生をとともにデザインします。ポジティブ・エイジング(前向きな歳の重ね方)を願う仲間との出会いと研鑽の場になれば幸いです。



155年以上の長い歴史と伝統を持つ明治学院で、豊かな学びの時間をお過ごしください。ぜひ、講座開催につきましての告知および取材いただきたく、よろしくお願い申し上げます。

### 明治学院プラチナカレッジ【第4シリーズ】 「アフターコロナ社会をどう幸せに生きるか～ポジティブ・エイジングのススメ～」

日時：2022年1月28日(金)、2月18日(金)、2月25日(金) 18:45～20:15 場所：白金キャンパス 3201 教室  
講師：井上孝代 明治学院大学名誉教授(臨床心理士)

#### ◆ 1月28日(金) こころの健康を保つために～心の居場所とレジリエンス～

コロナ禍とメンタルヘルスの問題について、ストレス対処法と心の居場所の視点からお話しします。心の健康を保つためのヒント、そしてストレスに負けないレジリエンス(精神的回復力)を高めるヒントも提案します。

#### ◆ 2月18日(金) 「人生をデザインしよう」～語ることで自分らしい未来を構成する～

人生100年時代、教育・仕事・引退の3段階のライフコースは、生涯キャリア発達の視点からは再考が必要です。「キャリア」とは、職業だけでなくライフキャリア(人生)も示すもの。これからの自分らしい未来をデザインしましょう。

#### ◆ 2月25日(金) 「ポジティブ・エイジングのススメ」～ピア(仲間)との前向きな歳の重ね方～

「ネガティブな状況が増えても、高齢者の幸福感は低くない」という、エイジングパラドックスに着目。加齢をポジティブに発想転換します。前向きな歳の重ね方について、ピア(仲間)との対話を通して学びあいましょう。

受講料：3,600円(1シリーズ3回) 申込受付：11月15日(月)～1月24日(月) 定員：約100名(先着順)

※シリーズ単位でお申し込みください。1コマ単位でのお申し込みはできません。

※受講料は事前振込です。振込手数料はご負担願います。

※申込方法：E-mail ([mpc@mguad.meijigakuin.ac.jp](mailto:mpc@mguad.meijigakuin.ac.jp))に下記事項を明記の上、明治学院大学総合企画室社会連携課までお申し込みください。(1)氏名(フリガナ) (2)住所 (3)電話番号(日中のご連絡先) (4)年代 (5)受講希望のシリーズ名 (6)(本学卒業生の場合)卒業生である旨

※お申し込み確認後、「受講料お振り込みのご案内」をメールでお送りいたしますので、受講料を指定の銀行口座にお振り込みください。振込明細書・利用明細書は、受講当日まで保管してください。

プラチナカレッジ URL: [https://www.meijigakuin.ac.jp/about/activities/regionalalliances/platinum\\_college/](https://www.meijigakuin.ac.jp/about/activities/regionalalliances/platinum_college/)

■主催・お問合せ先 明治学院大学 総合企画室社会連携課 E-mail : [mpc@mguad.meijigakuin.ac.jp](mailto:mpc@mguad.meijigakuin.ac.jp)  
TEL: 03-5421-5247 FAX: 03-5421-5387 受付時間：平日のみ 9:30 - 12:00 / 12:45 - 16:00

【取材に関するお問い合わせ】 明治学院大学 総合企画室広報課 担当：圓道・一瀬  
〒108-8636 東京都港区白金台 1-2-37 Tel:03-5421-5165 E-mail:[koho@mguad.meijigakuin.ac.jp](mailto:koho@mguad.meijigakuin.ac.jp)  
<https://www.meijigakuin.ac.jp/>