

車内の金城学院大学

135限目

「ポジティブ心理学」

創造性
好奇心
向学心
知的柔軟性
大局観
審美眼
感謝
希望
ユーモア
スピリチュアリティ

親切心
愛情
社会的知性
公平さ
リーダーシップ
チームワーク
寛容さ
謙虚さ
慎重さ
自制心

誠実さ
勇気
忍耐力
熱意



「誰もが持っている「ストレングス」って？」

[ストレングス]

新型コロナウイルスによって多くの人々が様々な影響を受けていますが、暮らしを立て直す上で意識したいのが、「ストレングス(強み)」です。心理学の研究では、ストレングスは24個に分類され、誰もが少なくともひとつは持っていると言われています。例えば、好奇心、親切心、忍耐力、公平さ、ユーモア、謙虚さなどがあります。人は辛い時に自分の弱さに目を向けがちですが、自分の強みに意識を向けてそれを活かすこと、活かそうと努力することでポジティブに生きていくことができます。自分を見つめ直してストレングスを見つけ、楽しさや感謝など幸福な感情を感じる機会を増やし、何かに没頭したり、何かに挑戦して達成感を味わったり、身近な人と助け合ったりして、日々の暮らしや人生に意味を見いだしていく。そうすることで、私たちは困難な状況に立ち向かっていけるのです。

人の持つ力を信じ、幸せな明日を描く。それが人間科学部 多元心理学科。

強く、優しく。



金城学院大学