

うべ環境コミュニティ主催
2025年度 第3回

こころを語る会

in 宇部フロンティア大学
ワークショップ

レジリエンスとコラージュ

レジリエンスとはしなやかな心の回復力です。
今回の「こころを語る会」では、コラージュ療法を用いたワークショップを行います。写真やイラスト、色彩を用いて、自分らしさを再発見します。

内容：コラージュ制作で自分らしいレジリエンスに気づく

- ・コラージュ制作をする
- ・コラージュ作品から物語を創作する
- ・互いの作品をシェアする
- ・レジリエンスの変化の振り返り

日時：2025年12月20日(土)13:30～16:30 ※開場13:00

場所：宇部フロンティア大学B棟1階臨床心理実習室(別紙参照)

定員：20名

スマホで申込みが難しい場合は下記にお申し込みください。

申込：右QRコードまたは宇部市まちなか環境学習館

Email: ubekuru@gmail.com

TEL/FAX: 0836-39-8110

メ切：12月17日

参加費： 無料

コーディネータ：薄井洋基(神戸大学名誉教授 UKC理事)

三島瑞穂(宇部フロンティア大学 准教授)



主催：うべ環境コミュニティー

後援：宇部市教育委員会 ESDうべ推進協議会

協賛：宇部フロンティア大学 AYSA西部部会

2025年第3回こころを語る会の内容

レジリエンスとは、強いストレスがかかっても適応（対応）し、回復する力です。子ども時代から青年期、そして社会人へと発達段階を進むごとに課題と向き合い、レジリエンスも成長します。心理学には自分に合ったレジリエンスを引き出すコツがたくさんあります。

第1回のこころを語る会では、参加者が自分のレジリエンスを振り返り、心理学を活かした強め方のコツを考えました。また好きな絵本を通して、レジリエンスについての対話を行いました。第2回は物語を通してレジリエンスを引き出すことを試みました。レジリエンスに関連のある小説の書評を読み合ったり、写真やイラストを用いて皆さんの物語を作っていました。

第3回では、コラージュ療法と呼ばれるセラピーを体験していただきます。写真やイラストなどを切り貼りして自由に作品を作り、その中から自分らしさやレジリエンスを発見します。また、作品をもとに物語を作成します。後半では、第1回で行ったレジリエンスの振り返りを繰り返し、その変化を確認します。初めて参加される場合も問題なく、取り組んでいただけます。

【こんな方にお勧め＆ご参加にあたってのお願い】

心理学や物語の創作に興味のある方、自分らしさや良さを発見したい方にお勧めです。中学生以上であれば、どなたでもご参加いただけますが、安全・安心のためのルールを設けておりますので、ご協力をお願いいたします。自分や周りの人を思いやり、尊重したりする中で深い気づきが生まれ、こころの回復力のアップにつながります。

治療や問題の解決を目的としたものではありませんのでご了承ください。

【アクセス】

自動車：中山方面からは、342号線から大学の看板を目印に曲がってください。

平原方面からは、藤山小学校近くの歩道橋をくぐる道を北に、分岐で東にお進みください。

大学裏のグラウンド側は通行できませんのでご注意ください。駐車場は正面玄関前にあります。

自転車・バイク：駐輪場は大学の正面から敷地に入る手前、左にあります。

公共交通：休日は、大学直通バスの本数が少なく、平原バス停、中山バス停、岩鼻駅が便利です。

大学正面玄関に案内板がありますので、それに沿ってお入りください。

当日、うべ環境コミュニティと大学の事務室には電話がつながりませんので、ご注意ください。

当日キャンセルの場合の連絡は不要です。

