

幼少期から ポジティブに 豊田 親子で思考法学ぶ

ワークショップで撮影した写真を見て話し合う参加者たち＝豊田市内で



名鉄豊田市駅前の商業施設「T-FACE」内でワークショップなどを開く「未来ラボステーションY」は、愛知学院大と協力し、「幸せなこころの作り方」を同所で開いた。5歳から小学生の親子が参加

ワークショップを開いている。今回は、同大心理学部の松岡弥^{ひろ}玲^{れい}准教授が講師を務め、「ポジティブ心理学を親子で楽しく実践」を副題に開催した。

市内やみよし市、安城市など各地から、親子9組が参加。まず初めに質問に答えて、感じている幸福度をチェックした後、幸福感についての話を聞き、ワークショップに取りかかった。

同じフロアに入居する書店などで、計算ドリルや雑誌などの写真を撮影。その狙いや出来上がりの感想などを話し合った後、子どもと大人に分かれて、それぞれが手紙を書いて交換した。終了後には再び、感じている幸福度をチェックした。

渡された手紙を読んで涙ぐむ人もおり、参加した親子たちは、あらためて幸せを感じていた。