



ニュースを教育・研究の視点から発信する OTEMON VIEW 就活にくじけない心の処方せん セルフコンパッションとは

追手門学院が OTEMON VIEW を開設

学校法人追手門学院(大阪府中央区、理事長：川原俊明)は大学公式HPに特設サイト「OTEMON VIEW」を開設しています。

<https://newsmedia.otemon.ac.jp/>

OTEMON VIEW とは

「ニュースの面白さは、見方次第。」をコンセプトに、日々移り変わる世の中の出来事を、追手門学院大学の教員らが教育・研究成果など専門的知見に基づいて読み解きます。

人気の記事 \よく読まれている記事！/

1 2021.04.02 **社会とくらし**
「大学広報」がNHKドラマ化。「ほぼ神崎真」が見た「大学広報」とは。
7333Views
OTEMON VIEW編集部

2 2020.08.03 **こころとからだ**
「シン・エヴァンゲリオン劇場版」公開へ。精神科医研究者が考察！エヴァは悩める若者の象徴か！？
6772Views
OTEMON VIEW編集部

3 2021.03.05 **社会とくらし**
「半沢直樹」にならない現代人へ。「感情資本」は社会を生き抜くヒント。感情のコントロールとは。
6651Views
OTEMON VIEW編集部

4 2020.06.15 **社会とくらし**
【前編】コロナ離婚急増！？シングルマザーの行き先は？人気の母子シェアハウスとは？
4934Views
OTEMON VIEW編集部

OTEMON VIEW 人気記事ランキング

ニュースを教育・研究の視点から

就職活動で一度は受け取る「お祈りメール」と呼ばれる不採用通知。「お祈りメール」が続くと、学生から「社会に必要とされていないように思えてくる」といった声を聞くこともあります。「お祈りメール」にめげず、再び就活に向かっていくには…

そのヒントに、「自分への思いやり」を意味するセルフコンパッションという考え方があります。今回は、セルフコンパッションと就活の関係性を明らかにする社会心理学が専門の宮川裕基心理学部講師に就活でのセルフケアのコツを伺いました。

(以下は主なポイント)

セルフコンパッションとは、「自分への思いやり」

- セルフコンパッションという考え方や3つの要素
- セルフケアが大事にされる時代だからこそ注目
- セルフコンパッションは身に付けることのできるスキル

不採用時にセルフコンパッションが果たす役割

- 不採用通知が社会的ひきこもりを招く一因にも？
- セルフコンパッションが高いと不採用にくじけない？
- 研究でみえたセルフコンパッションの有用性とは

セルフコンパッションを高めるには

- セルフコンパッション反応尺度を測定しよう！
- セルフコンパッションを高めるトレーニング法紹介
- 就活に限らず困難に直面した時に活用できるスキル

記事本体:<https://newsmedia.otemon.ac.jp/2106/>



記事イメージ

この資料の配付先：大阪科学・大学記者クラブ、北摂記者クラブ等

【発行元】

追手門学院 広報課 TEL：072-641-9590 谷ノ内・仲西