

市講座〈女性セミナー〉私らしくいるためのメディアとの付き合い方⑤

SNSの中の私～自己肯定感とメディアとの関わり～

9月1日に女性セミナー「私らしくいるためのメディアとの付き合い方」の5回目を実施しました。

愛知大学文学部 準教授 安達悠子氏にお話をいただきました。

調査した統計的な数字の資料をもとにした、SNSと自己肯定感のかかわりについての興味深い内容でした。SNSを適度に利用すると、自己肯定感が高まるという研究結果があるそうです。



また、SNSの利用について家庭内でルールをつくる際、話し合いで決めることが良い効果をもたらすというお話もありました。

心理学からSNS利用にアプローチしたお話でした。

本講座は女性対象の講座です。今後、

9月 8日（火）情報の海で私を見失わないために ～心の声を聴く練習～

中京大学心理学部 教授 馬場 史津

9月15日（火）私とメディアのちょうどいい距離 ～AIの到来とこれから～

愛知工科大学 準教授 小林 直美

の2回の講座を開催します。時間はいずれも10時～12時、受講は無料です。

まだお席に若干余裕がありますので、受講ご希望の方は本センター事務室までお知らせください。