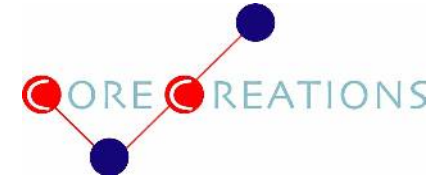


トランジションとは～この講座の目的



(transition)

1. 移り変わり、推移、変遷
2. (～からの、～への) 過渡期、変わり目
3. (音楽における) 一時的転調、(芸術様式の) 変化

——『ジーニアス英和辞典』より

「トランジション(転機)は不意を突いて訪れます。誰もが生活の型を持っています。その型で幸せかどうかは重要ではありません。型が変化するとき、一種の喪失感が生じます。大切なのは、その出来事が良いか悪いかをあまり判断しないことです。代わりに自分の人生にとって重要な変化を引き起こしているかどうか注目しましょう。」
『トランジション・人生の転機』ウィリアム・ブリッジズ著より。

私たちは今、社会全体で誰もが経験したことのない、予測が立ちにくい領域に踏み込んでいるといえます。こうした大きな過渡期には、物理的な変化への対応力のほかに心の対応力が求められます。この講座では、人が思わぬ変化に見舞われたとき、変化を余儀なくされるときに、スムーズに心が移行していけるようになるための、自らの内面、感情との向き合い方、付き合い方について学びます。

人は変化が嫌い

～脳の現状維持メカニズム(ホメオスタシス)

デンジャラス・ゾーン



チャレンジ・ゾーン

