一般財団法人 自己肯定感学会
SELF-ESTEEM STUDIES

LECTURE REPORT 2026

# *University Lecture*

# 自己肯定感講義実施報告書

日本の未来を、
人々の自己肯定感から変える。



## 神戸常盤大学

看護学部 1年生〜4年生

全学年を対象とした自己肯定感講義の記録

2026
4
GRADES

誰もが自分を信じられる社会へ

self-esteem-studies.or.jp

Overview

# 実施一覧

一般財団法人自己肯定感学会は2026年、神戸常盤大学 看護学部の1年生から4年生まで、全学年に向けて自己肯定感の講義を届けました。本報告書では、4つの講義の内容と学生の様子を実施順にまとめています。

05.15
2026 FRI

3年生

## 自己肯定感講義 ①（精神看護学 特別講義）

講師：一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝

中島輝による大学での初講義。看護の実践で自己肯定感が果たす役割を、事例と演習を交えて学びました。

p.03

06.09
2026 TUE

4年生

## 特別講義「未来の看護を支える自己肯定感」

講師：一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝

医療の現場へ旅立つ4年生へ。「自分を肯定する力が、人を支える力になる」を、理論と実践で伝えました。

p.06

06–07
2026 JUN - JUL

1年生

## アドラー流メンタルトレーナー養成課程

講師：一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝／自己肯定感アカデミー代表 飛田剛

32名全員が全課程を修了。6つの問いへの答えを持ち寄り、一本の「自己肯定感の木」を完成させました。

p.09

09–11
2026 SEP - NOV

2年生

## 自己肯定感×アドラー心理学 実践講義（全5回）

講師：一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝／自己肯定感アカデミー代表 飛田剛

勇気づけからKJ法作戦会議まで。講義で育てた力を、11月14日の自己肯定感講演会へとつなげました。

p.12

| 4 学年 | 32 名 | 5 回 | 11.14 |
|---|---|---|---|
| 1年生から4年生まで全学年で実施 | 1年生 アドラー流メンタルトレーナー全課程修了 | 2年生 実践講義（9月〜11月） | 学生と地域でつくる自己肯定感講演会 |

REPORT 01 / 04

# *Third Grade*

## 看護学部 3年生

日本の未来を、
人々の自己肯定感から変える。



## 神戸常盤大学

自己肯定感講義 1

精神看護学 特別講義　／　対象：看護学部3年生
講師：一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝

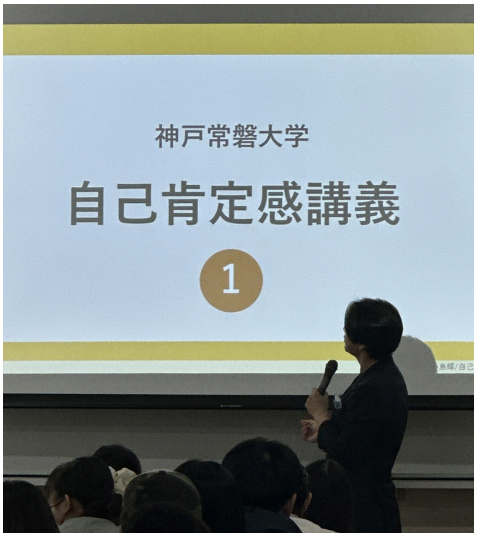
2026
05.15
FRIDAY

Outline

# 実施概要

神戸常盤大学 看護学部看護学科の「精神看護学」で、自己肯定感をテーマにした特別講義を行いました。看護の実践で自己肯定感が果たす役割を、具体的な事例と演習を交えて学ぶ参加型の講義です。学生は自分の価値観や感情との向き合い方を振り返りながら、患者理解やコミュニケーションに必要な視点を深めました。

| | |
|---|---|
| 大学 | 神戸常盤大学 看護学部 看護学科 |
| 日時 | 2026年5月15日（金） |
| 対象 | 3年生 |
| 科目 | 精神看護学（特別講義） |
| テーマ | 自己肯定感講義 ①<br>— 自己肯定感を学び、看護の本質に触れる — |
| 講師 | 一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝 |
| 形式 | 講義＋演習（参加型講義） |




第1回講義のタイトルスライドと講師の中島。

**大学での初講義**
中島輝による大学での講義は、神戸常盤大学が初めての取り組みです。

Program

# 講義の流れ

### 01 自己肯定感とは
自分を認める力としての自己肯定感と、看護の実践でそれが果たす役割を整理しました。

### 02 事例と演習
具体的な事例と演習を通して、自己肯定感が患者理解やケアにどう関わるかを考えました。

### 03 自分と向き合う
自分の価値観や感情との向き合い方を振り返り、患者理解とコミュニケーションの視点を深めました。

### 04 対話
学生どうしが安心して話せる場をつくり、主体的に学び合う参加型の講義として進めました。

## The Tree of Self-Esteem　自己肯定感を支える「6つの感」

1 **自尊感情**
自分には価値があると思える感覚

2 **自己受容感**
ありのままの自分を認める感覚

3 **自己効力感**
自分にはできると思える感覚

4 **自己信頼感**
自分を信じられる感覚

5 **自己決定感**
自分で人生や行動を決められる感覚

6 **自己有用感**
自分は誰かの役に立っていると思える感覚

Scene

# 講義の様子



演習の時間には教室を回り、学生の言葉に耳を傾けました。



一人ひとりと目線を合わせ、気づきを言葉にする手助けをしました。

Voice

# 受講生の声

> これまで物事を否定的に捉えることが多かったが、これからは肯定的に捉え、自分の目標やゴールを明確にしながら前向きに挑戦していきたい。
>
> 受講生

> 自分自身を認めることの大切さに気づき、心が軽くなった。
>
> 受講生

FROM THE UNIVERSITY

学生が看護を学ぶ前に、まず自分自身を大切にすることの意味を見つめ直す機会となり、精神看護学における対人支援の本質を学ぶ貴重な時間となりました。看護学部が重視する「人を支える力」を育む教育実践として、大きな意義を持つ取り組みです。

神戸常盤大学 ニュース（2026年5月19日）より要約

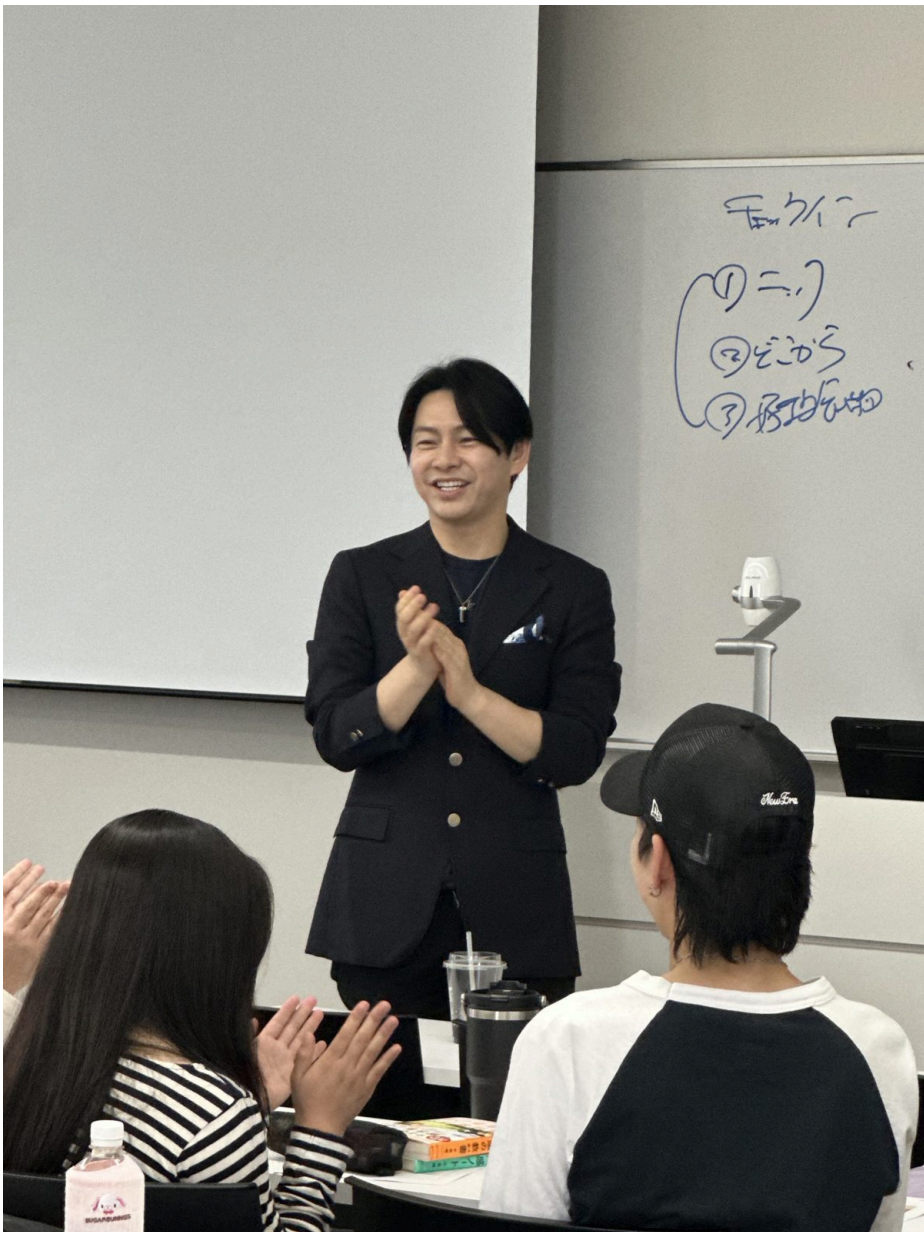
出典：神戸常盤大学「自己肯定感を学び、看護の本質に触れる〜精神看護学で特別講義を実施〜」（2026年5月19日）https://kobe-tokiwa.jp/news/course/post-5279/

REPORT 02 / 04

# Fourth Grade

## 看護学部 4年生

日本の未来を、
人々の自己肯定感から変える。



## 神戸常盤大学

特別講義「未来の看護を支える自己肯定感」

対象：看護学部4年生
講師：一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝

2026
06.09
TUESDAY

Outline

# 実施概要

医療の現場へ旅立つ直前の看護学部4年生を対象に、特別講義「未来の看護を支える自己肯定感」を行いました。看護師は、患者の「いのち」と「こころ」に最も近い存在です。人を支えるためには、まず自分自身の自己肯定感が土台になる。その考えを、理論と実践を交えて伝えました。

| | |
|---|---|
| 大学 | 神戸常盤大学 看護学部 |
| 日時 | 2026年6月9日（火） |
| 対象 | 4年生 |
| 講義名 | 特別講義「未来の看護を支える自己肯定感」 |
| テーマ | ～自分を肯定する力が、人を支える力になる～ |
| 講師 | 一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝 |
| 課題図書 | 『自己肯定感の教科書』『自己肯定感ノート』 |
| 協力 | 神戸常盤大学 看護学部　溝端 剣城 教授 |



ホワイトボードを使い、学生と一緒に問いを掘り下げました。

Program

# 3つの問いと実践

## 01 自己肯定感とは何か

自己肯定感の正体を、学生と一緒にホワイトボードで書き出しながら掘り下げました。

## 02 なぜ看護で重要か

患者の「いのち」と「こころ」に寄り添う看護師にとって、自分を肯定する力がなぜ土台になるのかを考えました。

## 03 どう育てるか

自己肯定感は育てられる力。日常の中で育てていくための具体的な方法を伝えました。

## 04 習慣にする

課題図書2冊を手がかりに、学んだことを日々の習慣として根付かせる方法を紹介しました。

Theory & Practice　理論で学び、体験と書くことで実践する

LEARN 理論で学ぶ → PRACTICE 体験し、書く → HABIT 日常の習慣へ

**『自己肯定感の教科書』**
課題図書

**『自己肯定感ノート』**
課題図書

Scene

# 講義の様子



学生一人ひとりの言葉を受け止めながら進めた講義。

## 現場へ旅立つ4年生へ

看護師は、患者の「いのち」と「こころ」に最も近い存在です。だからこそ、人を支える前に、まず自分自身を肯定する力が必要になります。

講義では「自己肯定感とは何か」「なぜ看護の現場で重要なのか」「どうすれば育てられるのか」という3つの問いを、ホワイトボードを使いながら学生と一緒に掘り下げました。

さらに『自己肯定感の教科書』と『自己肯定感ノート』を課題図書として紹介し、「理論で学び、体験や書くことで実践する」サイクルを通して、自己肯定感を日常の習慣として根付かせる方法を伝えました。

MESSAGE

もうすぐ医療の現場へと旅立つ4年生の皆さんの真剣な眼差しと、講義後に見せてくれた笑顔が印象的でした。現場で壁にぶつかったとき、あの日の「自分を肯定する力」がきっと支えになると信じています。学生たちの成長を共に見守りながら、「自己肯定感あふれる医療の未来」を育てていきます。

一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 **中島輝**

出典：自己肯定感の第一人者 中島輝 Official Blog「神戸常盤大学・看護学部４年生へ特別講義を行いました！」 https://ameblo.jp/info-ebisutsukuba-color/entry-12969227578.html

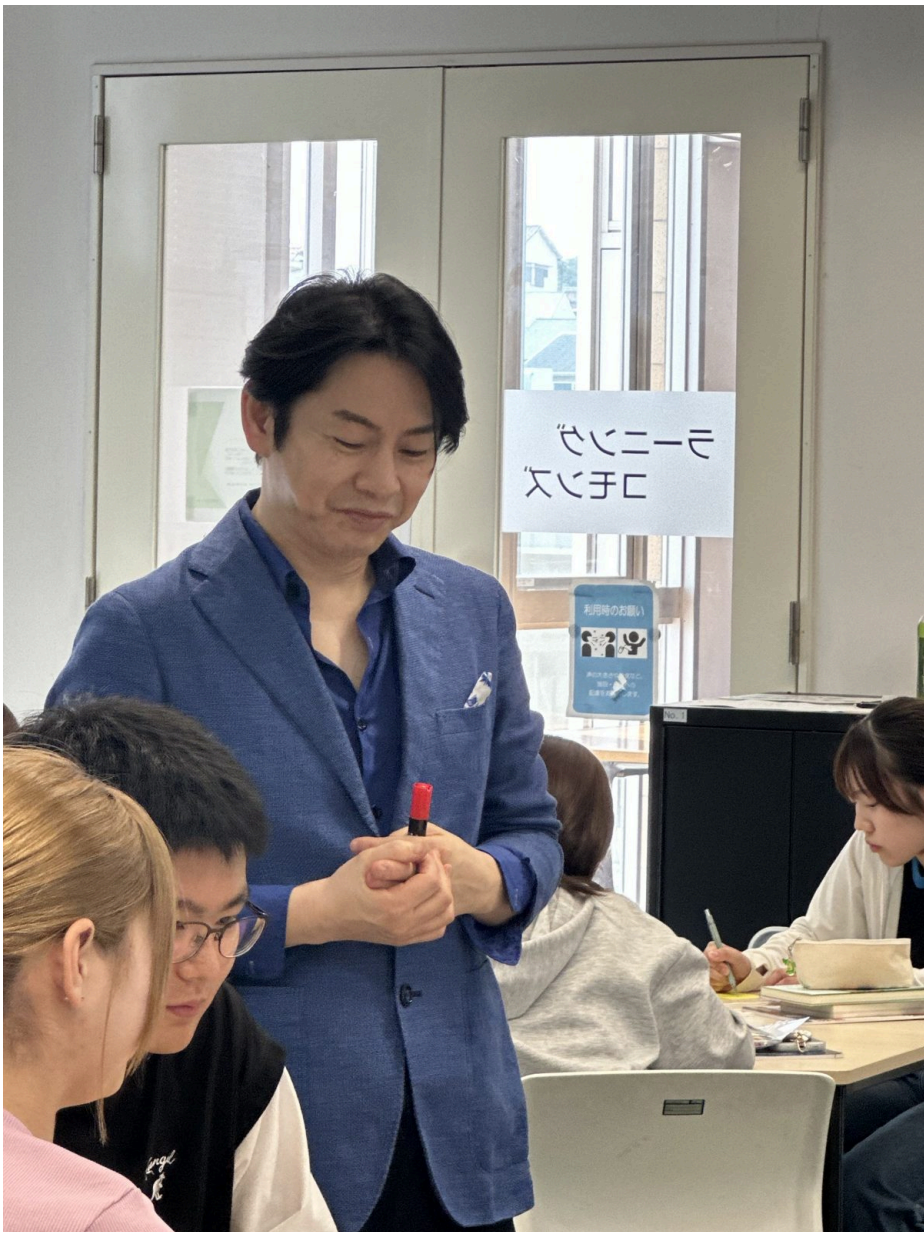
一般財団法人 自己肯定感学会
SELF-ESTEEM STUDIES

REPORT 03 / 04

# *First Grade*

## 看護学部 1年生

日本の未来を、
人々の自己肯定感から変える。



## 神戸常盤大学

### アドラー流メンタルトレーナー養成課程

対象：看護学部1年生
講師：一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝
　　自己肯定感アカデミー代表 飛田剛

2026
06-07
JUN - JUL

Outline

# 実施概要

自己肯定感を単なる自信ではなく、変化や困難に柔軟に対応するための「心理的基盤」と捉え、困難な状況でも自分を信じて行動できる看護人材の育成を目指した、実践的な養成課程です。

| | |
|---|---|
| 大学 | 神戸常盤大学 看護学部 |
| 期間 | 2026年6月〜7月 |
| 対象 | 1年生　32名（全員が全課程を修了） |
| 講座名 | アドラー流メンタルトレーナー養成課程 |
| 主な内容 | アドラー心理学／自己肯定感を構成する6つの感<br>勇気づけ／未来を描くタイムラインワーク |
| 講師 | 一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝<br>自己肯定感アカデミー代表 飛田剛 |
| 協力 | 神戸常盤大学 看護学部　溝端 剣城 教授 |



32名の付箋が集まり完成した「自己肯定感の木」。

**修了者 32名**
受講した学生全員が、アドラー流メンタルトレーナーの全課程を修了し、認定証を授与されました。

Program

# 講義の流れ

### 01 アドラー心理学
看護の現場で人と関わるための土台として、アドラー心理学の基礎を学びました。

### 02 6つの感
自己肯定感を構成する6つの感を体系的に学び、自分の価値を認め、自分を信じる力を育てました。

### 03 勇気づけ
主体的に意思決定する力と、患者や仲間を勇気づける力。看護に通じる関わり方を学びました。

### 04 未来を描くワーク
6つの問いの答えを付箋に書き、一本の大きな木に貼って未来を描きました。

## Six Questions　6つの感を深める「6つの問い」

1. **自尊感情**　自分の価値を表す言葉は何か
2. **自己受容感**　ありのままの自分を受け入れるために、どんな言葉を贈るか
3. **自己効力感**　挑戦するとき、自分にどんな言葉をかけるか
4. **自己信頼感**　自分を信じるために必要な言葉は何か
5. **自己決定感**　未来で実現したい夢は何か
6. **自己有用感**　将来、誰の役に立ちたいか

Scene

# 講義の様子



テーブルごとに分かれ、6つの感をテーマにグループで学び合いました。



学生と同じテーブルにつき、一人ひとりの言葉に耳を傾けました。

Timeline

## 32名の思いを一つにした「未来を創るタイムライン」



全課程を修了し、認定証を手にした32名。

講義の集大成として、学生一人ひとりが6つの問いへの答えを付箋に書き、一枚の大きな木の絵に貼り付けました。32名の価値観、目標、夢、そして「誰かの役に立ちたい」という思いが集まり、一本の「自己肯定感の木」が完成しました。この木は、学生たちがこれまでに育んできた力と、これから歩む未来を可視化したタイムラインでもあります。互いの言葉を共有することで、自分の可能性だけでなく、仲間の強みや思いにも気づく時間となりました。

MESSAGE

患者さんを支えるためには、まず支える側が自分を認め、自分を信じられることが大切です。自己肯定感は、困難をなくすものではありません。困難の中でも自分を見失わず、一歩を選択するための力です。今回の学びが皆さん自身を支え、いつか患者さんやご家族、医療チームを勇気づける力になることを願っています。32名の皆さん、全課程修了、本当におめでとうございます。

自己肯定感アカデミー代表　飛田剛

出典：PR TIMES「未来の看護人材に「自己肯定感」という基盤を」（2026年7月10日）https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000039.000132490.html

一般財団法人 自己肯定感学会
SELF-ESTEEM STUDIES

REPORT 04 / 04

# Second Grade

## 看護学部 2年生

日本の未来を、
人々の自己肯定感から変える。




## 神戸常盤大学

自己肯定感×アドラー心理学 実践講義（全5回）

対象：看護学部2年生
講師：一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝
　　自己肯定感アカデミー代表 飛田剛

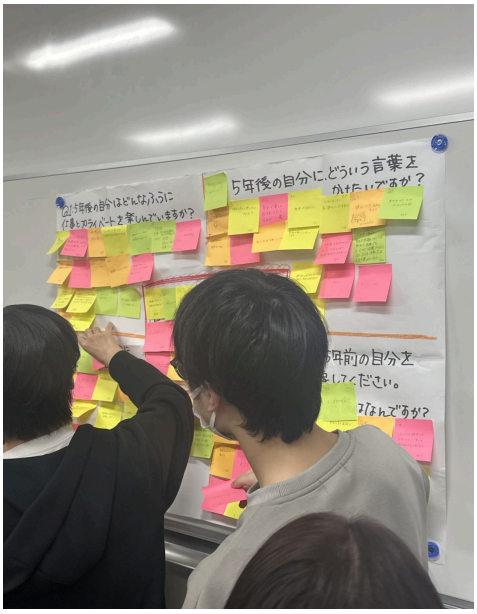
2026
09-11
SEP - NOV

Outline

# 実施概要

看護学部2年生を対象に、自己肯定感とアドラー心理学を「人を支える力」として学ぶ連続講義を行いました。毎回の講義で学んだことをワークで体験しながら身につけ、締めくくりには11月14日の自己肯定感講演会に向けて、学生と地域のみなさんが作戦会議を行いました。

| | |
|---|---|
| 大学 | 神戸常盤大学 看護学部 |
| 対象 | 2年生 |
| 期間 | 2026年9月〜11月（講義レポート01〜05） |
| 講師 | 一般財団法人自己肯定感学会 代表理事 中島輝<br>自己肯定感アカデミー代表 飛田剛 |
| 連携 | 看護アラカルト（正課外活動の単位認定制度） |
| 協力 | 神戸常盤大学 看護学部　溝端 剣城 教授 |




「5年後の自分」をテーマにした付箋ワーク。

Program

# 全5回の講義

### 01
**勇気づけ**

アドラー心理学の「勇気づけ」。人を支える仕事の、いちばん最初の技術を学びました。

### 02
**課題の分離**

線を引くと、優しくなれる。自分の課題と他者の課題を分けて考える方法を学びました。

### 03
**自尊感情**

「わたしって、なかなかいいよね」と言える力。6つの感の「自尊感情」をワークで育てました。

### 04
**ライフチェンジ**

1点上げるだけで、人生は動き出す。6つの感を底上げする実践講義です。

### 05
**KJ法作戦会議**

11月14日の講演会に向けて、学生と地域のみなさんで作戦会議。一枚の付箋から、まちとのきずなが生まれます。

Learning Journey　**他者を支える力から、地域とつながる力へ**

STEP 1
**支える技術を学ぶ**
第1・2回　勇気づけ／課題の分離

相手を勇気づけ、自分と他者の課題を分けて関わる。人を支える仕事の土台となる技術です。

→

STEP 2
**自分を育てる**
第3・4回　自尊感情／ライフチェンジチャート

6つの感をワークで育て、底上げする。支える側が、まず自分を認める力を身につけます。

→

STEP 3
**地域とつながる**
第5回　KJ法作戦会議

学生と地域のみなさんで、11月14日の講演会に向けた作戦会議。学びを地域での実践へつなげます。

Scene

# 講義の様子



ペアでのカウンセリング演習。傾聴・承認・質問のポイントを解説しました。



ライフラインチャートで、これまでの歩みと「今」を見つめ直しました。

## Workshop　ワークで身につける「人を支える技術」

### ペアカウンセリング（30分・一人15分）

1. 感謝の表明
2. 呼び名の確認
3. 質問とメモの許可
4. 守秘義務
5. 傾聴
6. ハピネスコメント

### 聴き手の3つの技法

- **傾聴**：心を直（じか）にする
- **承認**：あいづち・うなずき・オウム返し
- **質問**：相手の関心に関心をもつ

### ライフラインチャート

これまでの人生の浮き沈みを1本の線で描き、現在までの歩みを振り返りました。

### 付箋ワークの問い

「5年後の自分は、どんなふうに仕事とプライベートを楽しんでいますか？」「5年後の自分に、どういう言葉をかけたいですか？」

NEXT

11月14日の自己肯定感講演会に向けて、学生と地域のみなさんがKJ法で作戦会議を行いました。一枚の付箋から、まちとのきずなが生まれる。講義で育てた力を、地域とつながる実践の場へとつなげていきます。

一般財団法人自己肯定感学会

出典：一般財団法人自己肯定感学会「講義レポート01〜05」（神戸常盤大学）