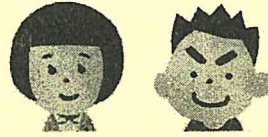


第5回
一般公開講座(子ども・若者支援講座)



認知行動療法をやってみましょう ～思春期・青年期の不安の理解に向けて～

生まれてから大人へと成長する生活の中で、様々なストレスやこころの不調を経験しますが、考え方(認知)や行動の仕方の振り返りがそれらを緩和する糸口になります。本講座では「認知行動療法」の技法を使って、皆さんと一緒にストレスの素や不安を違った視点から見つめなおしてゆきます。そして思春期・青年期の不安について考えます。誰もが抱えたことのある「不安」。一緒に考え、話し合いながら、体験的に糸口を探っていきましょう。

日時

令和2年3月7日(土)
午前10時～12時

場所

吹田市立子育て青少年拠点
夢つながり未来館
2階 会議室

講師紹介

佐々木 淳 先生
(ささき じゅん)

大阪大学人間科学研究科准教授
こころのやまいの理解(異常心理学)と援助(認知行動療法)が専門です。
中・高・大と吹奏楽部、家庭では2児の父です。

定員

40名

費用

無料

一時保育

なし

アクセス

・大阪モノレール「山田駅」より徒歩2分
・阪急千里線「山田駅」より徒歩1分

申込方法

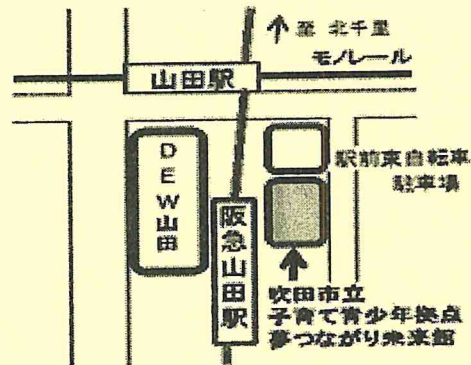
対象

どなたでも

子育て青少年拠点夢つながり未来館(ゆいぴあ)
子ども・若者総合相談センター「ぷらっとる一む吹田」へ
電話、FAXで受付しています。

電話: 06-6816-8531

FAX: 06-6816-8532



※手話通訳の必要な方は、「手話通訳希望」と明記の上、2月15日(土)までにお申し込みください。

FAXでのお申し込みは、下記の内容をご記入の上、ぷらっとる一む吹田(06-6816-8532)まで。

- ◇お名前
- ◇ご住所 〒
- ◇電話番号