

repos

こころのストレッチ

～認知行動療法～

ヒトミシリ、あつまれ！！

日時 : 全6回 隔週水曜 14:00～15:00
9/21, 10/5, 10/19, 11/9, 11/23, 12/7

場所 : A棟会議室2

講師 : 中西和紀先生
(臨床心理士)

申し込み : 事前に保健室で
お申し込みください。

募集人数 : 10名 [mail:seto-hoken@nanzan-u.ac.jp](mailto:seto-hoken@nanzan-u.ac.jp)

- ・あがり症で困っちゃう
- ・すぐにクヨクヨしてしまう
- ・人から注目されると顔が赤くなる
声が震える
- ・心配症である

・・・そんなお悩みがあるアナタ。

不安にとらわれず、いつも穏やかな気持ちでいられるような、柔軟な思考法を身に付けるための勉強会に参加してみませんか？

「こころのストレッチ(認知行動療法)」では、専門の先生と一緒に、自分で自分のこころをながめる練習をします。全6回の継続講座です。興味のある方はぜひお申し込みください。

～ 予告 ; 10月3日(月) 13:10～14:00 消しゴムはんこ教室～