

定員50名

参加費
無料

川村学園女子大学 心理相談センター公開講座

zoomによるオンライン講座です

思春期を乗りきるための心理学

後援：我孫子市

2021年7月18日（日）

スケジュール：13：30～ Zoom 入室可能

13：45 開会あいさつ（センターについての説明含む）（15分）

心理相談センター長 簗下成子

14:00 - 15:00

思春期の悩みへの支援

講師 松岡靖子

川村学園女子大学
心理学科講師
公認心理師 臨床心理士

ー発達心理学の視点からー

思春期は様々な悩みを抱えやすい時期です。思春期の悩みが発達のなかでどのような意味をもつのか、思春期の子どものたちの訴えにどう向き合い、サポートしていくかについて、スクールカウンセラーの経験もふまえてお話しします。



15:00 - 16:00

講師 今井正司

川村学園女子大学
心理学科准教授
公認心理師 臨床心理士

思春期のストレスとマインドフルネス

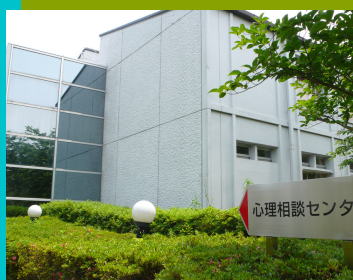
思春期のストレスや悩みの中核的問題は「自分に自信がない」ということがテーマになることが多い。

それらの自信のなさの根底にある心理的な要因と、どんな自分でも自分らしくあり続ける「マインドフルネス」の考え方やエクササイズについて紹介します。

16：00－16：10 閉会挨拶 簗下成子

申込方法

心理相談センターホームページまたはQRコードよりお申し込みください。本講座はzoomを使って行います。カメラとマイクを備えたデバイスと、Wi-Fiなど十分な通信環境が必要です。



川村学園女子心理相談センター

川村学園女子大学心理相談センターは、地域社会に根ざし開かれた「こころの相談室」です。お子さまから大人まで、こころの悩みや心理的問題を抱える人々の相談窓口として、さまざまな臨床心理学的援助サービスを行っています。

〒270-1138

千葉県我孫子市下ヶ戸1133番地 TEL 04-7183-7165 (火-金10:00～15:00)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、予定の変更や中止する場合があります。詳細はホームページでお知らせします。 https://www.kgwu.ac.jp/chiiki_sangaku/shinri_center/