

2022 年度後期 西南コミュニティーカレッジ

5) 認知行動療法から学ぶ「ココロ」のセルフケア入門



講座内容

ここ数年、私たちの生活様式が変わり様々な変化を体験しています。この変化に伴い、人との繋がりが生活を豊かにしてくれていることを実感しておられる方も多いのではないのでしょうか。また日本でも「孤立」によるメンタルヘルスの影響が懸念されるようになってきました。私たちが健康に過ごすために、身体と心をご自身で労わる、セルフケアが大切です。社会とのつながりを持ちながら、私らしく生きるための「ココロ」のセルフケアについて、認知行動療法の視点から一緒に学びましょう。

講座情報

講師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
山下 雅子 NPO ふくおか子どものこころ サポート研究所	10月25日～11月29日 毎週火曜日 14:00-15:30	一般 24名	一般 5,000円 (全5回分)	10月10日(月) 必着

講座責任者：西南コミュニティーセンター長 石森 久広

必要な教材

特になし。講座内で使用する教材は講師がご用意いたします。

講座形式

対面形式 ※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開講方式を変更、もしくは不開講となる場合があります。

会場：西南コミュニティーセンター（都合により、予告なく会場を変更する場合があります。）

コースのスケジュール ※11月15日（火）は、講座はございません。ご注意ください。

	開催日	内容・講義テーマ	
	10月25日（火）	オリエンテーション（初回講座開始10分前より）	社会連携課
1	10月25日（火）	「ココロ」のセルフケア	臨床心理士・公認心理士 山下 雅子
2	11月1日（火）	「ココロ」のセルフケア① –「考え方」から見直そう–	
3	11月8日（火）	「ココロ」のセルフケア② –「行動」から見直そう–	
4	11月22日（火）	「ココロ」のセルフケア③ –「感情」から見直そう–	
5	11月29日（火）	私らしい「ココロ」のセルフケア	