



7) 軽やかに！自分でできるストレスケア～より良い人生を生きるための認知行動療法～

講座内容

アフターコロナを迎え、私たちの生活も様々に変化しています。変化はワクワクやドキドキを感じさせてくれますが、時に、プレッシャーや負担になることもあります。ストレスとなる自分の考え方や生活習慣を見直し、より良い人生を生きるための第一歩を認知行動療法から学びます。アフターコロナからの〈あなたらしい生き方〉を一緒に話し合ひましょう。

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24日～11月28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(火) 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

会場：西南コミュニティーセンター（西南学院大学内）※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21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24日（火）	オリエンテーション（初回講座開始 5 分前より）	社会連携課
1	10月24日（火）	認知行動療法で「自分を知る」	公認心理師・臨床心理士 山下 雅子
2	10月31日（火）	〈感情〉は生き方のセンサー	
3	11月 7日（火）	よりより人生は一つの〈行動〉から	
4	11月14日（火）	〈思考のクセ〉も、なくて七癖	
5	11月28日（火）	よりより人生に向けて	