



10) 認知行動療法から学ぶ“アタッチメント”

講座内容

メンタルヘルスを考える上で、対人関係ストレスは大きなテーマです。特に、身近な存在である「親子関係」は大人になっても、子育てや介護の難しさや悩みとして、相談いただくことがあります。今回は、その予防として、認知行動療法の視点でアタッチメントタイプ（人間関係の築き方の癖や行動）を学び、“生きやすい私らしさ”を見つけていきましょう。

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22日～11月19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7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

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

	開催日	内容・講義テーマ	
	10月22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22日(火)	認知行動療法の視点から見るアタッチメント	公認心理師・臨床心理士 山下 雅子
2	10月29日(火)	私のアタッチメントタイプを知る	
3	11月5日(火)	私の取扱説明書	
4	11月12日(火)	身近な対人関係ストレスから抜け出すには	
5	11月19日(火)	幸せな生活を手に入れるための10の習慣	

* 本講座では、グループワークと簡単なホームワークが出ることがあります。

* 心療内科等に通院中の方は、主治医にご相談の上、お申し込みください。