

6) こころの整理術



講座内容

「こころの整理術」は、認知行動療法を基にした連続講座です。第 1 章では自己理解を深め、第 2 章で思考の整理術を学びます。第 3 章では感情のコントロール方法を探求し、第 4 章で行動の改善策を実践します。最終章では、これらの技術を日常生活にどう活かすかを考え、皆様がご自身の「こころの整理術」を身につけることを目指します。心の健康を向上させるための実践的な手法をご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 7 日～11 月 4 日 毎週火曜日 14 : 00-15 : 30	一般 24 名	一般 5,000 円 (全 5 回分)	9 月 22 日(月) 必着

講座責任者：西南コミュニティセンター長 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 7 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 7 日 (火)	自己理解の第一歩 – 感情と思考の関係を知る –	公認心理師・臨床心理士 山下 雅子
2	10 月 14 日 (火)	思考の整理術 – ネガティブな思考パターンを見直す –	
3	10 月 21 日 (火)	感情のマネジメント – ストレスと向きあう技術 –	
4	10 月 28 日 (火)	行動の変容 – 小さな一歩から始める –	
5	11 月 4 日 (火)	持続可能な「こころの整理術」	