

堂々巡りの悩みの出口を見つけませんか

全9回の支援プログラムが用意されています

対象は高校生以上。5月29日(金)申し込み締め切り

同志社大学心理臨床センター

<http://pscenter.doshisha.ac.jp/>



客観的にみると解決はそう難しくないので、当人にとっては深刻！。そんな状況になったことがある人もいるのでは。

「同志社大学心理臨床センター」では、こうした堂々巡りの悩みのループにはまりやすく、ストレスを感じる「ぐるぐる思考」タイプの人を対象に、「認知行動療法」に基づくプログラムを用意しています。

例えば、「仕事がつらい。休みたいけれど、休んだらさらに仕事がつらくなる」といった状態から簡単に抜け出せないの

タイプ別「ぐるぐる思考」の例
思い当たることはありませんか？

- 「仕事がつらい。疲労がたまって能率がダウンしている自覚はあるけれど、休めばさらにノルマ達成がきつくなる。どうしよう」と矛盾することを抱えて身動きが取れなくなる「葛藤タイプ」。
- 「親の望むように進学・就職したが、仕事がつまらない。生きがいが無い。こんな人生、親のせいだ」と問題の原因を昔の出来事に求めてしまう「過去こだわりタイプ」。
- 「どうしても自分には小顔じゃないだろう。これではいくらオシャレをしても意味がない。どうしようもない」と、強いこだわりから抜け出せず、それに振り回され続けてしまう「リッテル貼りタイプ」。
- 「昨日、スマホばかりいじるのは禁止だと決心したのに、もう今日はダメだった。日常生活にも支障が出るほど夢中になるなんてまともじゃないの」と、自分でも分かっていながら、ある行動などがやめられない「強迫型タイプ」。(参考／「ぐるぐる思考よ、さようなら」著・野村総一郎、文春ネスコ 2002)

響いている可能性もあるのだとか。

支援プログラムの相談

回数は全9回(約3カ月)。思い当たる人は、話を聞いてもらうことから始めてみませんか。

〈料金〉4000円(9

回分・資料代として)

〈条件〉高校生以上で、

同センターに通える人

〈申し込み方法〉電話で

「ぐるぐる思考脱出プログラム」への参加希望と

伝えて申し込みを。締め切りは5月29日(金)

●上京区新町通今出川

下ル徳大寺殿町345

継志館1階 ☎075(2

51)3282。月々金

(祝日除く)、午前11時

午後6時30分

