

# わが子が自信を持つために 子どものやる気を引き出すプログラムです

臨床心理士が個別対応の「いっちゃんが教室」

同志社大学心理臨床センター

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

わが子のこんな傾向、  
気になりませんか

- やる気がない
- いつもイライラしている
- 自信がなさそう
- すごく心配性
- 友達目を気にしすぎる
- 緊張しやすい
- 初対面の人と打ち解けるのにすごく時間がかかる
- クラスの前で話せない
- 間違えることを怖がる
- 学校に行きたがらない
- 1人で留守番ができない
- お母さん、お父さんと離れるのを嫌がる



「うちの子、やる気が感じられなくて」「人前で話すのが苦手みたい」「いつもイライラしているの」。わが子に関するこんな不安や悩みを持つ、あるいは学校の先生から子どものごうした点を指摘された人。また、「学校に行きたがらない」「不登校になってしまった」という子を持つ人。親子で「不安改善プログラム」「いっちゃんが教室」に参加しませんか。

同志社大学心理臨床センターで、小学3年生、中学3年生と、その親を対象に行われる「いっちゃんが教室」とは、認知行動療法に基づいて宮崎大学で始められたプログラム。「いっちゃん」とは、宮崎県の方言で「大丈夫だよ」という意味だそう。

子どもが自信を持ち、友達つきあいや集団生活をスムーズにできるよう、同志社大学心理学部准教授・石川信一さんを中心に、臨床心理士が個別対応してくれます。

不安や精神的な落ち込みを引き起こす、考え方の癖に気づき、修正していくことや、不安を克服し、気分を晴らすための技術を習得することが目的です。

無料で参加できます

参加は無料。プログラム

は週に1回50分、全8

回。月々金の午前11時～午後7時の間で好きな時間を選べます。春休みにあわせての参加もOK。対象は、①小学3年生②中学3年生③不安に関する問題を抱えていること③同センターに親子で通えること、といった条件を満たす子ども。参加申込者には面接が行われ、参加可否が決定されます。

参加者は随時、募集中。申し込み・問い合わせは左記へ。「いっちゃんが教室について」と伝えて。

●上京区新町通今出川上ル 継志館1階 ☎075(251)3222。月々金祝日除く、午前11時～午後6時30分

