

「逃げてしまうこと」にチャレンジするために 新しい学校、クラスで困っていることはありませんか

臨床心理士が個別に対応する「にげチャレ教室」 参加無料

同志社大学心理臨床センター

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

子どもがこんなことで
悩んでいませんか

- ・「不安になるとその場所から逃げてしまう」
- ・「嫌なことがあると学校に行けない」
- ・「新しいクラスで緊張してしまい、うまくなじめない」
- ・「気分が落ち込んでいて、引きこもっている」
- ・「人前に出ると緊張してしまい、うまく話せない」
- ・「人の目が気になって、学校の教室に入れない」
- ・「これまで楽しかったことがなんだか楽しめない」
- ・「自分に自信がなくて、何事にもチャレンジできない」
- ・「いつもイライラしていて、よくかんしゃくを起こす」

進学、クラス替えなどで環境が大きく変わるこの時期。「不安になるとその場所から逃げてしまう」「嫌なことがあると学校に行けない」といった子どもの様子が気になっていませんか。

「同志社大学心理臨床センター」では、小学4年生・中学3年生とその親を対象に、「にげチャレ教室を開催します。

この教室は、不安な気

持ちなどが原因で起こる「逃げてしまうこと」に対するためのもの。認知行動療法に基づいて臨床心理士が個別にカウンセリングを行い、一人一人に合わせたプログラムが実施されます。

「逃げることは役に立つときもあります。ですが、嫌なことを避けてばかりいると、自分がやりたいことや本当はできるようなことまで、実行することが難しくなってくるかもしれません。この教室では、子どもたちが自信を持ってチャレンジするための具体的な方法を学んでいきます」(同志社大学心理臨床センター指導相談員)

「にげチャレ教室」は週1回(50〜60分)の個別形式で全6回(無料)。日程は都合を考慮してくれるので相談を。参加可否は面接後に決定。申し込みや問い合わせは電話で。

〈対象〉不安や抑うつに関する悩み(表参照)を抱えている小学4年生・中学3年生とその親 ※同志社大学心理臨床センターに親子で通うことが条件

〈申し込み・問い合わせ〉同志社大学心理臨床センター 上京区新町通今出川下ル徳大寺殿町345 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



同志社大学心理臨床センター

