

わが子が自信を持ってチャレンジするために

臨床心理士による個別対応のもと、親子で学べます

全6回「にげチャレ教室」参加無料 本年度、最後の募集です

同志社大学心理臨床センター

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



「いつも不安そうにしている」「何事にも自信が持てない」「人前で緊張してしまう」。子どもの様子で気になることはありませんか。

「同志社大学心理臨床センター」では、小学4年生〜中学3年生とその保護者を対象に、「にげチャレ教室」を行っています。子どもが今まで逃げてしまっていたことに前向きにチャレンジで

きるよう導いてくれますよ。これまでも、たくさんの子もたちが参加しているそう。

教室では、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実施。一人一人に合わせたプログラムを組み立てます。

「不安になったり、落ちこんだりすることは、誰にでもあります。しかし、一歩を踏み出す方法についてはあまり知られていません。ここでは、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親子一緒に学んでいきます」（同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、まずは気軽に相談を。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)32222。月〜金祝日除く、午前11時〜午後6時30分

子どものこんな様子が気になりますか

- ・「いつも不安そうだ」
- ・「自信が持てない」
- ・「人前で緊張してしまう」
- ・「極端な心配性」
- ・「やる気がない」
- ・「元気がない」
- ・「学校に行けない」
- ・「人の目が気になる」
- ・「イライラしている」
- ・「間違えることを怖がる」
- ・「自分を責めてしまう」

同志社大学心理臨床センター

