

# 自分に自信を持ってチャレンジするために 困っていることを解決する方法を親子で学びましょう

臨床心理士が個別に対応してくれる「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

- ・「自分に自信がなく、何事にもチャレンジできない」
- ・「休み明けから、なんだか学校に行きづらくなった」
- ・「不安になると、その場所から逃げてしまう」
- ・「失敗すると、自分のことを責めてばかりいる」
- ・「嫌なことがあると、学校に行けない」
- ・「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、学校の教室に入れれない」
- ・「いつもイライラしていて、毎日が楽しくない」

「自信が持てないため、何事にもチャレンジできない」「不安になるとその場から逃げてしまう」。子どものこんな様子が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」を行います。この教室は、不安な気持ちなどにより、子ども

が逃げてしまっていたことにこれからはチャレンジできるよう導くためのもの。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、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びましょう」(同センター)

「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〜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

