

ストレスによる腹痛・下痢で悩む中高生向け

おなかの違和感との付き合い方を学びましょう

「あんなか教室」 1回60～90分の個別形式

同志社大学心理臨床センター

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



「緊張やストレスで、すぐにおなかが痛くなる」「大事なときに限っておなかを下してしまおう」「腹痛で学校に行きづらくなった」。中高生の子どもが、このような症状で悩んでいる人はいませんか。

「同志社大学心理臨床センター」の指導相談員によると、「過敏性腸症候群（IBS）」という病気の可能性があるのだとか。

「身体的要因だけではなく、心理的な要因が密接に関わり、腹痛や下痢を引き起こす病気です。最近の調査で、日本の中高生の5人に1人が症状

を抱えていることが分かっていました」

同センターでは、そうした腹痛や腹部の違和感で悩む中高生を対象に、「あんなか（安心なお腹）教室」を行っています。

「認知行動療法に基づきカウンセリングを行い、一人一人に合わせたプログラムを実施します。腹痛を引き起こす原因となるストレスとの上手な付き合い方を学びましょう」

週に1回60～90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、面接後に決まります。申し込みや問い合わせは電話で。

実施は本年度のみの予定なので、この機会に参加してみてください。

〈対象〉緊張したり、不安を感じる場面での腹痛や腹部の違和感に関する

中高生の子どもが、以下の症状で悩んでいますか

- 「緊張やストレスで、すぐにおなかが痛くなる」
- 「テストの前などの大事なときに限っておなかを下してしまう」
- 「登校する時刻になると、おなかが痛くなり、学校を休んでしまう」

問題を抱えている、中学1年生～高校3年生
〈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)32822
月～金祝日除く、午前11時～午後6時30分

