

更年期を快適に過ごすために

40～60歳の女性を対象とした「さらさら教室」全4回

集団形式でのカウンセリングが受けられます 1回120分

同志社大学心理臨床センター

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



40～60歳の女性で、「顔がほてる」「汗をかきやすい」「いらいらする」などの症状に悩んでいる人はいませんか。

閉経前から、閉経後の女性ホルモンが欠乏した状態で安定するまでの時期を指す「更年期」には、多くの女性がこのような不調に悩まされるそう。

「同志社大学心理臨床センター」によると、従来、更年期に生じる症状に対しては、ホルモン補充療法などの医学的な治療が中心だったとか。

同センターの相談員は、「女性ホルモンなどの身体的要因だけではな

く、心理的要因も密接に関わっています。近年、後者に着目した非医学的な方法が注目されています」と話します。

そこで、同センターで実施するのが「さらさら教室」。認知行動療法に基づくカウンセリングを受けることで、症状との上手な付き合い方を学べること。

対象は40～60歳の女性で、月経不順または最終月経から5年以内、ほてりや発汗、いらいらなどに悩んでいる人です。

全4回（1回120分・集団形式のカウンセリング）。11月の月々・土曜の午前・午後に行われます。日時は参加者の都合を考慮してくれるので、まずは気軽に相談を。

カウンセリング内容は大学の研究に役立てられるため、参加者には謝礼が支払われます。参加可

40～60歳の女性で、こんな症状に悩んでいる人はいませんか

- ほてる
- 汗をかきやすい
- 手足が冷える
- いらいらする
- 寝付けられない など

否は面接後に決定。詳細は問い合わせを。

接あり
〈定員〉35人 ※事前

〈謝礼〉1回につき2000円程度の金券

〈申し込み方法〉電話で「さらさら教室の申し込み」と伝えて

〈応募期間〉10月31日（水）まで

●京都市上京区新町通今出川下ル徳大寺殿町3
45 継志館1階、☎075(251)3222。

受け付けは月々金（祝日除く）、午前11時～午後6時30分