

不安を上手にコントロールするために

親子で一緒に参加できる子どもの認知行動療法プログラム

1回60分、全10回の「CBTキッズ」 まずは面接を実施

同志社大学心理臨床センター

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



「子どもが自信を持って
ない」「学校に行きたが
らない」「人の目をとて
も気にしている」「おな
かや頭が痛い」とよく訴え
る」など。子どものこう
した様子が気になるなら
「同志社大学心理臨床セ
ンター」で行われる、「子
どもの不安改善プログラ
ム(CBTキッズ)」に親
子で参加しませんか。
対象は小学3年生〜中
学3年生と、その親。心
理療法の一つである認知
行動療法に基づいた、特
別プログラムを受けられ
ますよ。一人一人に合わ
せたプログラムで不安の
コントロール方法を学
び、子どもたちが困っ

不安に関する チェックリスト

- 病気などを怖がっている
- 何事にも自信がなさそう
- 失敗を怖がっている
- クラスで前に出て話することができない
- 学校に行きたがらない
- 1人で留守番ができない
- 体調不良の訴えが多い
- とても心配性
- 親から離れるのをしぶる
- 友達目を気にしすぎる
- 虫をひどく怖がる
- 着ぐるみを怖がる
- 大きな音にびくつくなど

いることへのチャレンジ
を目指します。

「不安は誰にでもある
当たり前の感情です。し
かし、その感情が強かつ

たり、なかなか晴れなな

ったりすると楽しい生活

が送れなくなる場合も。

『CBTキッズ』では、和

やかな雰囲気の中、不安

のコントロール方法を学

ぶことができます」(同

センタースタッフ)

週1回(60分)、全10回。

個別形式。無料。まずは、

不安を見逃さないための

面接を実施。参加可否は

面接後に決定されます。

日程は月〜木曜日の午前

11時〜午後7時。随時、

申し込み可能です。

問い合わせは「CBT
キッズ」のウェブサイト
(<https://mixis.jp/>)で受

け付け。

〈対象〉不安に関する悩

み(表参照)を抱えている

小学3年生〜中学3年生

と、その親 ※参加には

一定の基準あり

〈申し込み〉左記2次元

コードから

●上京区新町通今出川

上ル 同志社大学新町キ

ャンパス 尋真館地下1

階、☎075(25)13

282。午前11時〜午後

6時30分、土日祝休



申し込みは
こちらから