

怒りや感情のコントロール方法を学ぶ 子どもの認知行動療法プログラム

～小中学生のお子様について、次のようなお困りごとはありませんか？～

- 怒りのコントロールができない
- 不安や心配が強い
- 考え（受け止め方）がネガティブ
- 対人関係のトラブルをうまく解決できない



「怒り」は大切な感情です。しかし、うまくコントロールできないと困ってしまいます。

同志社大学心理臨床センターでは、怒りや感情のコントロール方法を学ぶ

「**ここチャレ教室**」を行っています。

(こころについて困っていることに**チャレンジする教室**)

ここチャレ教室の概要

全10回（週1回・各60分）の個別形式の認知行動療法プログラム **【無料】**

参加可否は面談後に決定。申し込みや問い合わせはお電話で。

対象者

怒りや感情のコントロールに関する悩みを抱えている

小学3年生～中学3年生とその保護者



申し込み・問い合わせ

同志社大学心理臨床センター 同志社大学新町キャンパス 尋真館 地下1F

☎075 (251) 3282 月～金（祝日除く）午前11時～午後6時30分

ホームページはこちらから → <http://pscenter.doshisha.ac.jp/>

