

怒り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

「ここチャレ教室」全10回 個別形式 参加無料

同志社大学心理臨床センター

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



「怒りがコントロールできない」「不安や心配に思う気持ちが強い」「考え方や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」など。子どものこうした様子が気になる人はいませんか。

「同志社大学心理臨床センター」では、親子で参加する「ここチャレ教室」を開催しています。対象は、小学3年生～中学3年生。心理療法の一つである認知行動療法に基づき、個別にカウンセリングしてもらえます。一人一人に合わせた

プログラムで、感情のコントロール方法を学び、困っていることへのチャレンジを目指します。

「怒りや不安も大切な感情です。しかし、怒りをうまく制御できなかったり、不安に思うあまりチャレンジができなかつたりすると困る場合も。この教室では、楽しい雰囲気の中、親子と一緒に怒りをはじめとした感情のコントロールを学ぶことができます」(同センタースタッフ)

週1回(50～60分間)で全10回。個別形式。無料。参加の可否は面接後に決定されます。日程は都合を考慮してくれるので、まずは相談を。

「ここチャレ教室」の申し込みは、随時受け付け中です。申し込みや問い合わせは、同センターまで電話で。

〈対象〉怒りや不安に関する悩み(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上ル 同志社大学新町キャンパス 尋真館地下1階)、☎075(251)3282。午前11時～午後6時30分、土日祝休

- 子どものこのような様子や行動で悩んでいませんか
- ・怒りのコントロールができない
 - ・不安や心配に思う気持ちが強い
 - ・考え方、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
 - ・苦手なことにチャレンジできない

同志社大学
心理臨床センター

