

暮らしに役立つやさしい心理学

クラス
コード

41A41

曜日時間 木曜9：00～12：10

受講料 13,200円

定員 30名

単位 1単位

概要 心理学と聞いて何をイメージしますか。難しそうなイメージをお持ちの方も多いと思いますが、実はとっても身近なものです。心に関する話では「うつ」や「ストレス」といったマイナスな話をよく聞きますが、皆さんの暮らしのなかで役立つプラスなものを、わかりやすくお伝えします。

講師 鈴木 健一

臨床心理士 専門／臨床心理学
一般社団法人メンタルヘルス・ビューロー理事。
精神科病院のデイケアで6年半勤務し、統合失調症のリカバリーを目的とした集団精神療法を行う。現在は心療内科クリニックにてカウンセリングと検査を担当

テキスト プリントを配付します

内容 5月16日～7月11日（全6回／1日2回）

- ① 5月16日 ストレスとところとからだ ストレスと心身との関係について
- ② リラックスは作れるか 呼吸法や自律訓練法を体験しましょう
- ③ 6月13日 頭をもっと柔らかく 自分の考え方のくせを知ります
- ④ 話し上手はやはり聞き上手 カウンセリング技法から、上手に話を聞く方法を学びます
- ⑤ 7月11日 どんな性格か 簡単な心理検査を通して、自身を見つめ直してみましょう
- ⑥ いざという時のところの話 心の働きを知って何か大きなことがあった時に対処できるようにします