女性のからだ支援ー Breeze プロジェクト

最近 なんだか
「きもち」がつらい？

からだセミナー

「こころのはなし」

ミニレクチャーと対談

2024年

7月 9日 火曜日 18:15 ~19:45

三田キャンパス東館６階Ｇ-lab ＊オンライン参加可

医学部
精神・神経科学教室 専任講師

片山 奈理子 医師

「みらいが見えなくなった時
～うつ病～」

誰でも人は嫌なことがあった時に落ち込んだり悲しくなったりします。それがずっと毎日続くと楽しい未来を想像することができなくなることもあります。このセミナーではうつ病の病態や治療法を説明するとともに、こころの不調を感じた時の対処法をお話しします。

学生相談室 非常勤カウンセラー
公認心理師・臨床心理士

萩原 豪人 氏

「心のセルフモニタリング
～学生相談の認知行動療法～」

心の不調に気づくためには、まず自身の心身の状態をしっかりと観察することが大切です。そのような作業のことを「セルフモニタリング」と呼びます。ご自身の状態を理解し、適切に対処するための有益な方法の１つとして、認知行動療法で使われるセルフモニタリングについて、例を交えてご紹介いたします。

こころの不調は
誰にでも起こり得ます

全塾生
教職員
対象

申込▽

事前質問
受け付けます

https://forms.gle/WarTdLaztnFT2bb58

参加方法等の詳細は申込者へ
開催日当日までにメールでご案内します

主催：協生環境推進室　お問合せはＱＲコードよりメールにてお願いいたします