



区民講座『こころの相談室から』

— 港区と東洋英和女学院の連携事業 —



本講座では、こころの健康やカウンセリングについて臨床心理士が各テーマに沿ってお話します。受講生の皆様がご自身のこころを理解する一助となり、受講後にこころがふっと楽になるような講座を目指しています。

全4回開催(2017年6月2日-6月23日) 時間:19:00~20:30

会場:東洋英和女学院 本部・大学院棟 201 教室(東京都港区六本木5-14-40)

対象:港区在住・在勤・在学の方 及び 東洋英和女学院関係者

定員:100名(先着順) 受講料:無料

日付	タイトル・内容
第1回 6月2日(金)	「こころの相談室から」 東洋英和こころの相談室の紹介と、心理療法あるいは心理カウンセリングについての全般的なお話をしたいと思います。 担当:角藤 比呂志(本学人間科学部教授, 本相談室室長)
第2回 6月9日(金)	「ストレス対処の心理学」 日常生活におけるストレスや人生の節目において生じるストレスについて、心理学的な視点から捉え、ストレスへの対処や向き合い方を考えてみましょう。 担当:山本 良(本学人間科学部嘱託講師)
第3回 6月16日(金)	「人と出会うということ」 簡単なエクササイズでカウンセリングの入り口を体験してみましょう。 担当:関口 智代(東洋英和心理相談室専門相談員)
第4回 6月23日(金)	「ストレスマネジメント」 ストレス対処法を身につけましょう。 担当:谷口 洋子(東洋英和心理相談室専門相談員)



申込方法:下記専用アドレスに必要事項をお送りください。

必要事項:住所, 氏名(ふりがな), 年齢, 性別, 職業,
港区在住・在勤・在学の区分

申込締切:2017年5月18日(木)

お申込み受理後に、ハガキにて参加証をお送り致します。

専用アドレス:shiminkoza@toyoeiwa.ac.jp

問い合わせ先:東洋英和心理相談室区民講座事務局

TEL.03-3583-7463

(なるべく上記メールアドレスまでお願いします。)