

# 不登校に対応する親支援プログラムの講座です

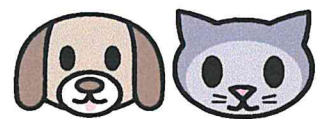
—認知行動療法（CBT）に基づくグループワークの

2025年4月からの参加者募集—

思春期の不登校の子ども（10歳～15歳）を抱えた保護者の皆さまを対象としたプログラム

★隔週土曜日の6回（各2時間）のメニューで、ストレスへの対処の仕方や、子どもへの対応に役立つコミュニケーションスキルを学びます。

★認知行動療法（CBT）は世界各国で広く行われている心理療法で、うつ病などの気分障害や不安障害の症状の改善に効果があることが認められています。



**場 所** 印西市サザンプラザ（予定）

**期 日** 2025年5/17・5/31・6/14・6/28・7/12・7/26

**10:00～12:00**

**参加費** 全6回で2000円（資料代として）

## 過去のプログラムに参加された方々の感想より

『自分の思いや考え方の癖がわかり、とても勉強になりました。思い込みだけで不安になっていたのかなあと振り返ることができました。』

『なごやかな雰囲気の中でリラックスできました。』

◎QOL（生活の質）の数値においての身体的な面、感情的な面や抑うつ気分の低下で大きな効果が認められました。

## —講座の内容です—

自分を苦しめてしまう考え方の見直し

日常生活でストレスをためない方法

自分の意見を上手に伝えるスキル

いろいろなリラクゼーション法の練習

参加者同士の雑談や情報交換

## お問い合わせ、申し込みは…

詳しいご説明をします。まずはメールにてお問い合わせください。

✉kazokukokoro41@gmail.com



親と子どもの心理支援ラボ 代表 南谷 則子