

ストレス・心の悩み・精神疾患

どんな心の病も、その基本となるのは「ストレス」であったり「心の悩み」であったりします。その延長に精神疾患と言われる問題があるとするならば、早い段階から「ストレス」や「心の悩み」に焦点を当てて、何らかのケアが必要になることも分かります。ただその前に、ストレスとは何か、心の悩みといわれるものはどういうものなのか？という考えもしておかねばなりません。

例えば、不登校問題の悩みは、学校にいけないことだけなののでしょうか？では学校に行けたら悩みは解決したと言えるのでしょうか。心の悩みを表面的だけで見るのではなく、問題の背景には何があるのかを見極めることも必要だと思います。

今回は、その点を一緒に考えたいと思います。

キーワード：**ストレス、葛藤、自己肯定、自己実現**

日時	2025年5月16日(金) 19時～21時
参加費	3,000円(消費税込み) 全員の方に後日オンデマンド配信のご連絡をいたします
研修方法	ハイブリット形式 川崎こころのケアセンター2Fフロア、およびZoomを使用したリモート研修
講師	稲富 正治 (いなどみ まさはる) 川崎こころのケアセンター センター長 公認心理師・臨床心理士 秦野病院(精神科)、国立久里浜療養所(現国立久里浜医療センター)、東洋大学学生相談室を経て、川崎幸クリニック心理相談室長(現在は非常勤)。2022年9月に川崎こころのケアセンターを開業。 「こころと身体つながり」を大切に考え、カウンセリングだけではなく、グループからのアプローチ、身体からのアプローチを考え、グループワーク、ダンス、ヨガ、気功、座禅など様々なプログラムを行っている。



【お申込み方法】

川崎こころのケアセンターまでメール(もしくはお電話)でご連絡の上、参加費を下記の口座にお振込みください。お振込手数料につきましては、申し訳ありませんがご負担をお願いします。

お申込みメールアドレス：info@kawasaki-pcc.com

メールには、下記①～④をご記入の上、ご連絡ください。

①お名前、②資料をお送りするアドレス、③ご所属、④希望の参加方法(現地参加もしくはリモート)

お振込先 川崎信用金庫 小田支店
普通 3038791
カワサキココロノケアセンター イナドミマサハル

※お申し込み後のキャンセルについては、ご返金はいたしかねますので予めご了承ください。

【お問合せ先】

川崎こころのケアセンター 神奈川県川崎市川崎区小田栄1-3-12 TEL/FAX:044(767)0682

メールアドレス:info@kawasaki-pcc.com ホームページ:<https://www.kawasaki-pcc.com/>

