

臨床心理士から学ぶメンタルヘルス

ココロとカラダの気になる関係

カラダが疲れることと、ココロが疲れることは何が違うの？

カラダが疲れるとどうなるの？ ココロが疲れるとどうなるの？

知っているようで誤解が多い、ココロとカラダの気になる関係。

この機会に学んでみませんか？

(講師の真下りかさんからのメッセージ)

メンタルヘルスが大切なことは誰もがわかっています。しかし、メンタルヘルスが何かと問われると答えられないことが多く、いまだに誤解や偏見が多いことも事実です。今回は、国民病とも言われる「うつ病」を取り上げ、ココロとカラダのつながりをお伝えします。

2011 年1月 29 日 (土)

午前の部 10 時半～12 時半、

午後の部 13 時半～15 時半

【講 師】 真下 りか さん

臨床心理士・浦和東支部の組合員

【場 所】 生活クラブ生協埼玉本部 2階会議室 (JR埼京線 中浦和駅下車徒歩 3 分)

【講座内容】

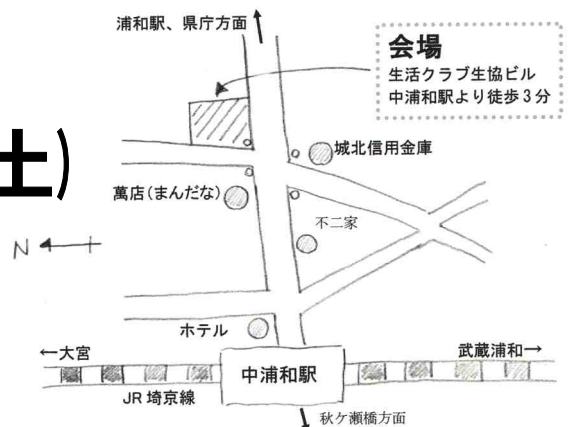
- 午前の部 : 講義を中心に心身相関と、特にうつ病を取り上げ、そのメカニズムをお伝えします。

参加費 1,000 円 (当 NPO 正会員 800 円) 定員: 30 名程度

- 午後の部 : 実際に対応にご苦労している方の疑問質問に講師がお応えします。
受講は午前の部の参加者に限ります。

参加費 2,000 円 (当 NPO 正会員 1,500 円) 定員 15～20 名

※午前のみの参加もちろん可能です。



お問い合わせ・お申し込みは、
NPO (特定非営利活動) 法人 大人の学校までご連絡ください

【電話・FAX】 048-866-9466

【メール】 otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp