

2021  
年度

# 保護者セミナー 認知行動療法

10月

この保護者セミナーは、「サポステ登録者の家族」も「本人」も参加できるセミナーです。

皆さんは日々の生活の中で「人間関係ってストレスだなあ」って感じることはありませんか？  
複数の人が集まると「意見の食い違い」や「不満」が発生しがちです。とくに家族や親族との付き合い方は、関係が近いだけに気を使いますよね。

でももしかすると・・・あなたを苦しめている人間関係のストレスは、自分が作り上げたストレスかもしれません。「これはこうだから、ああなんだ」など、ものごとの受け取り方、考え方が固定化していませんか？

『人間関係をストレスにしないために』楽につきあっていくためのコツや心構えを学びましょう。

【日時】2021年10月7日(木)  
14:00~15:30(開場13:30)

【会場】サポステ相談室4

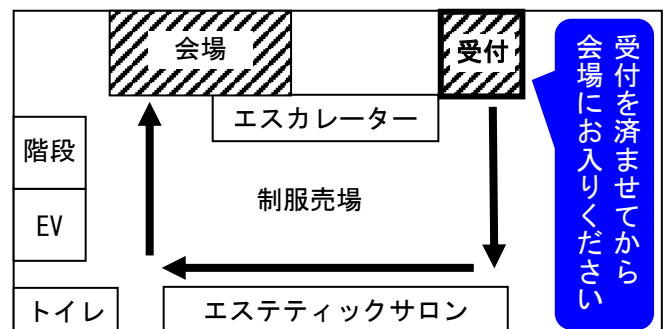
【講師】メンタルサポートアイ  
代表 東山 久子さん

【定員】サポステ登録者(保護者・本人)6名  
(先着順予約制)

【持ち物】筆記用具 【参加費】無料



～講師プロフィール～  
認知行動療法を中心に  
さまざまな心理療法の  
折衷、統合的アプローチ  
を実践しています。



<お申し込み>

**えひめ若者サポートステーション** いよてつ高島屋南館3階

TEL 089-948-2832 FAX 089-941-5301 MAIL: sp-station@lagoon.ocn.ne.jp

●受付時間 月～土 10:00～18:00(日・祝・年末年始はお休みです)

●サポステ利用は「登録」と「相談員との面談」が必要です。お済みでない方はご相談ください。

※えひめ若者サポートステーションは厚生労働省と愛媛県から委託を受けて伊予鉄総合企画株式会社 が運営しています。