

九州産業大学 臨床心理センター主催

こころのウェルネスプログラム

あなたの持っている可能性を十分に発揮して生きてみませんか？

「こころのウェルネスプログラム」では、こころの成長モデル／ウェルネスモデルに基づいて、心理学やカウンセリングの様々な知識やスキルを活かしながら、参加者の皆様が自分らしく生き生きと暮らせるお手伝いをさせていただきます。スタッフはこころの専門家である臨床心理士を中心に、対象はお子様から高齢者の方まで幅広く、自分らしい充実した人生をクリエイトすることをお手伝いいたします。



2020年度 プログラム紹介

プログラム名	内容	日程／参加費	対象	定員 (最低実施 人数)
子どもたちのための「アサーション・トレーニング・プログラム」	児童のための「アサーション（自他尊重の自己表現）・トレーニング・プログラム」を学校にお伺いして実施します。	期間：2020/7/1(水) ～2021/1/29(金) 時間は相談者の ニーズに応じて設定 回数：4回/1プログラム 参加費：無料	小学校 学級（教職員の方が申し込み下さい）	（応相談）名
フォーカシング体験プログラム	私たちの心と身体は日々、様々なことを体験しており、私たちにとって必要かつ重要なメッセージを出してくれています。 本プログラムはフォーカシングという技法を用いて、今自分は「何を」、「どのように」感じているか、心や身体は「どんなメッセージを出してくれているか」、時間をとってゆっくり触れていこうとするものです。	期間：2020/7月上旬 ～2021/3月 日時：応相談 回数：2回～3回 参加費：無料	フォーカシングに興味のある方	20名 (1名)
からだの感じをじっくり楽しむヨガ	ゆったりとした時間の中で簡単なヨガのポーズをとりながら、からだの中の気になる部分を意識してみたり、からだの感覚を楽しむようなプログラムです。 ヨガのポーズをとってリラックスしながら、ご自分のからだにやさしく寄り添ってみませんか。オンラインによるマンツーマンセッションを週1くらいのペースで実施します。 時間は40分程度です。	期間：2020/8/1(土)～ 2020/9/26(土) 日時：ご希望のニーズに合わせて実施 回数：4回 参加費：無料	からだをゆっくりと動かして、からだにやさしく寄り添ってみようと思う方	5名 (1名)

2020年度 プログラム紹介(続き)

プログラム名	内容	日程／参加費	対象	定員 (最低実施 人数)
オンライン 心理面接研究会	オンライン上での臨床心理面接について、意見交換を行いながら、今後の社会状況に応じた適切な心理支援について考えていきます。実際に、オンライン上でロールプレイを交えた心理面接を体験しながら、オンラインに適したワークも開発していけたらと思います。	期間：2020/8～ 2021/3 日時：ご希望者のニーズにあわせて設定 回数：3回を予定 参加費：無料	臨床心理を学ぶ大学院生・心理支援に携わっている方	8名 (2名)
心支塾 (しんじゅく) (個別指導塾／ 学習相談所)	心支塾の「個別指導塾」では、お子様一人ひとりの特性や性格、そして学習段階に合わせた授業や、声かけや関わりを行い、お子様が自ら進んで学習が出来るように多面的なサポートを行ないます。 心支塾の「学習相談所」の方では、学習に関するご相談を承っております。ご本人様だけでなく、保護者様のみでも構いません。お子様に合った勉強への取り組み方などをご提案させていただきます。どちらも1回のみでも構いません。また、事前相談・事前見学等も承っておりますので、お気軽にお問い合わせ頂きますと幸いです。	期間：2020/9/12～ 2020/12/12 日時：毎月第2・4土曜日 実施開始時間は応相談 実施時間：「個別指導塾」30分・60分・90分のいずれかをご選択できます。ご選択後のご変更も可能です。 「学習相談所」50分 回数：7回 参加費：無料	小中高生 (※高校生は学習相談のみ)	5名 (1名)
心理学を専攻する人のための自分を知るための 当事者研究	当事者研究とは、浦河べてるの家から生まれた、自分の弱さを自分なりに研究し、研究したことを発表することで、対処法を見つけたり、自分の弱さを受け入れられるようになるものです。 今回のプログラムでは、日頃感じている自身の困っていることや悩んでいることをテーマとして取り上げ、そのことについて研究し、研究結果を発表し、意見をもらうことで、その悩み事について理解を深めていくことを目的としています。	期間：2020/10/24 日時：午後2時間程度 回数：1回 参加費：無料	心理学を専攻する大学生、大学院生、および卒業生	8名 (4名)

2020年度 プログラム紹介(続き)

プログラム名	内容	日程／参加費	対象	定員 (最低実施 人数)
「ワンド」	思春期・青年期の引きこもり傾向にある方々を対象として、自分らしく過ごせる居場所を提供します。参加者一人一人のニーズやペースを大切にしながら、仲間とのつながりをサポートします。自由参加で、それぞれのその時の気分に合わせて過ごします。	期間：2020/4～2021/3 開室日時：毎週水・金・土 13：00-16：00 ※毎週、火曜と木曜は必要に応じて個別面接や家庭訪問を行います。 参加費：無料	中学卒業後～30歳位までのひきこもり状態かその傾向にある方 (九産大生もOK)	定員は特になし
「ワンド」 親の会	「ワンド」に来られている方のご家族をはじめ、ひきこもりがちな方を支える人たちの、語り合いと学習の場です。	期間：2020/4～2021/3 開催日：原則毎月1回 土曜日 13：00-16：00 参加費：無料	ひきこもり状態かその傾向にある方のご家族	定員は特になし

お申込方法／お問い合わせ先

会場：九州産業大学2号館2F 臨床心理センター

お申込方法：お名前、性別、年齢、電話番号、住所、メールアドレス、希望プログラムを明記の上、臨床心理センターへEメール、もしくは電話でお申し込みください。プログラムに関するご質問もお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先：九州産業大学 臨床心理センター

福岡市東区松香台2-3-1 九州産業大学2号館2F

Tel：092-673-5804

Eメール：rinsyo@ip.kyusan-u.ac.jp

*日曜日、祝日を除いて、10:00-16:30に受付致します。

