

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。



2021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)
セルフ・コンパッションワーク 体験	最近心理学の業界で注目を集めつつある概念に、自分を思いやり、ありのままの自分に慈悲を持って関わっていく力としてセルフ・コンパッションというものがあります。このセルフ・コンパッションの力を身につけることで、ストレスが軽減されたり、幸福度が増したりすると言われています。 日頃自分自身に厳しく接して疲れている方へ、セルフ・コンパッションのワークを体験し、少しでも自分を労われるような態度を身につけられるようになりませんか？	期間：2021/5～2022/2 日時：参加希望者のニーズに合わせて設定 回数：最短1回～最長8回 参加費：無料	心理学に興味のある方	10名 (1名)
親と子どもの 学習相談所	子どもの勉強嫌いの改善を目的としたプログラムです。保護者様にはお子様に合った対応の仕方について、お子様には本人に合った勉強の方法について、ご一緒に検討し、ご提案をさせていただきます。	期間：2021/7～2022/3 日時：参加希望者のニーズに合わせて設定 回数：お一人様最大5回 参加費：無料	勉強嫌いな お子様を持つ 保護者様	3名 (1名)
他人の目や評価が気になる 人へのフォーカシング体験 プログラム	フォーカシングのセッションを実施します。フォーカシングでは、からだの内側にゆっくりと注意を向けることで、自身の心の実感に触れることができます。 日常の中で、周囲の目や評価が気になってしまい、自分の本来の感覚に触れる時間が少なくなっているなど感じるご方、ぜひご参加ください。	期間：2021/8～2021/10 日時：参加希望者のニーズに合わせて設定 回数：5回 参加費：無料	プログラムの 内容に興味のある方	8名 (1名)

2021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)
ヨーガフォーカ シング	当プログラムは、ストレッチに近い簡単なヨガのポーズで構成されています。からだの感じや気になる部分、注意を向けてみたい部分にやさしく寄り添い、ヨガのポーズをとっていきます。ゆったりとした時間の中で、あるがままの自分のからだに寄り添ってみませんか。(個人レッスンとなります。ZOOM等遠隔にて参加をご希望の方はご相談ください。)	期間：2021/9～2022/2 日時：参加希望者の ニーズに合わせて設定 回数：1回～4回 参加費：無料	学内者・学 外者問わず からだをゆ っくりと動 かして、体 に優しく寄 り添ってみ ようと思う 方	10名 (1名)
「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：2021/4～2022/3 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 ～20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)	15名程度 (1名)
「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：2021/4～2022/3 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	15名程度 (1名)

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。

