

# 同志社大学心理臨床センター いっちゃんが教室(不安改善プログラム)

お子様について、このような気がかりはありませんか？

「何事にも自信がなくて歯がゆい」

「すごく心配性で緊張しやすい」

「人前で話ができない」

「とても怖がりで、将来が心配」

これらは、子どもの不安の問題です。強い不安を抱え続けていると、楽しい生活がおくれなくなることがあります。また、適切に支援せずに放っておくと、将来、不登校、学校での問題、ひどい落ち込み・無気力状態につながることもあります。

そこで、同志社大学心理臨床センターでは、不安改善プログラム（いっちゃんが教室）を計画しております。このプログラムは、**認知行動療法**に基づき、不安を起ししやすい考え方のクセに気づき、それを修正していくことや、楽しい雰囲気の中で、不安を克服するための具体的な技術について学ぶことを目標として行います。



※“いっちゃんが”とはプログラム開発地である宮崎の言葉で「(気にしなくて)いいよ」「大丈夫だよ」という意味です。

## お子様のこんなことで困っていませんか？

### いろいろなことを心配する（全般性不安）

- ✓ 何事にも自信がなさそう
- ✓ まちがえることをとてもこわがっている
- ✓ すごく心配性

### 社会的・対人的な場面での不安（社交不安）

- ✓ 初対面の人の前とうち解けるのにすごく時間がかかる
- ✓ クラスのみんなの前でお話ができない
- ✓ 友だちの目をひどく気にする

### 親と離れることに対する不安（分離不安）

- ✓ お母さん・お父さんと離れるのをしるる
- ✓ 登校しぶり
- ✓ 1人で留守番ができない

### とてもこわいこと・ものがある（特定の恐怖）

- ✓ 虫をひどくこわがる
- ✓ 大きな音にとてもびくつく
- ✓ 着ぐるみをこわがる

対象者：小学3年生～中学3年生

参加費：無 料

- 定期的に同志社大学心理臨床センターに通うことができる方を対象とさせていただきます。
- プログラムへの参加可能性については、事前面接にて判断させていただきます。
- プログラムに参加できない場合でも、必要に応じてその他の心理臨床センターのサービスを受けることは可能です（ただしその場合は有料となります）。

実施期間：2011年7月～（夏休みから実施予定）

（一部は夏休み以降も継続）

実施回数：計10回を予定

時間：13時から15時まで

▶ただし、実施期間や時間は、参加者の都合等によって変更することもあります。

場所：同志社大学心理臨床センター（継志館1階）

〒602-0932

京都市上京区新町今出川下ル徳大寺殿町345 継志館1階

アクセスマップ：

<http://pscenter.doshisha.ac.jp/access/index.html>



申込

本プログラムに関するお問い合わせは下記にお願いいたします。

▶ その際には、「“いっちょが教室”」について」とお問い合わせください。

同志社大学心理臨床センター

075-251-3282

受付時間：月曜から金曜日（祝日は除く） 11時00分～18時30分