カウンセリングオフィスSARA市民講座2024夏

Counseling Office SARA

カウンセラーは心の問題をどう見るのか

ー専門的治療の必要性とセルフケアの方法ー

こころの問題は複雑すぎて何がよい解決方法かわからない

どんな人でも悩みはあって悩むことそのものが悪いことというわけではありません。一方、自分一人で悩み続けても問題は解決せず、それが生きていく上で大きな支障になってしまうこともあります。心の問題は体の問題と異なって、目で見て客観的に評価することができないので、心の問題をどう捉えてどう治療するかということはとても複雑です。今回の市民講座ではカウンセリングオフィスＳＡＲＡ代表の山口が、多様な相談内容にさまざまな治療方法を折衷的に用いてきた経験から、うつ、不安、不眠、トラウマなど、よく聞かれる悩みについて、メンタルヘルスにまつわる概観をお話しし、皆さんがどのような支援を受けることが望ましいのか、自分でどのような取り組みができるのか考えるきっかけにしてください。

2024年8月18日(日)
13：30〜16：00

講師
山口 剛史

認定専門公認心理師　臨床心理士
カウンセリングオフィスＳＡＲＡ 代表

この講座ではこんなことを学べます

- ☑ 専門家の治療はいつ必要で誰を頼るべきか
- ☑ 心理士など専門家はどんなことができるか
- ☑ 誤解の多いうつなどの心の問題の概説
- ☑ 自分で取り組める各種セルフケアの方法

会　場：町田市文化交流センター
（JR横浜線 町田駅 ターミナル口直結）
参加費：１人 ５００円
定　員：６０名（先着順）

お申し込み方法

下記のリンクまたは右のＱＲコードの申込フォーム必要事項をご記入のうえ送信をお願いします。自動返信のメールが確認できましたらお申し込み完了です。
参加費は当日会場でお支払いください。
https://forms.gle/NJzUvia8Q1rqZNyG6

※本講座は公益財団法人倶進会の助成を受けて実施しております

お問い合わせ

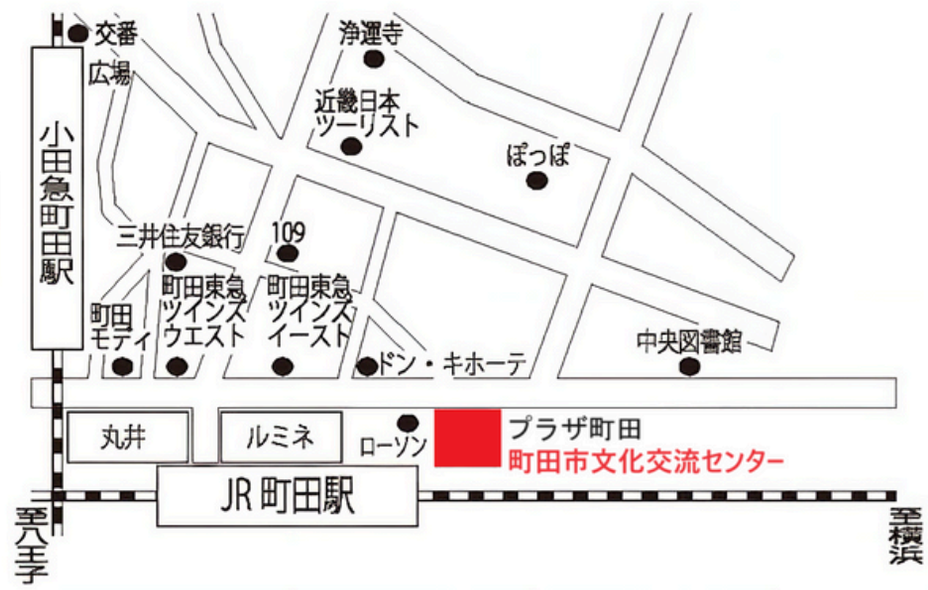
NPO法人
カウンセリングオフィSARA
ＴＥＬ　045-981-7830
MAIL　co-office@sara-ch.com
WEB　https://sara-ch.com

当日のスケジュール

１３：１５～１３：３０ 会場での受付
１３：３０～１５：３０ 講義 （適宜休憩を挟みます）
１５：４０～１５：５５ 質疑応答
１５：５５～１６：００ SARAからのご案内・アンケートのお願い

会場のご案内

町田市文化交流センター(プラザ町田５階）会議室けやき(西)
ＪＲ横浜線町田駅　ターミナル口直結
小田急線町田駅徒歩５分



メンタルヘルスオンデマンド講座のご案内

過去の市民講座の内容を１講座1,000円でいつでも見られるメンタルヘルスオンデマンド講座として配信中です。

１．下記のサイトにアクセスして見たい動画をクリック
https://vimeo.com/showcase/mentalhealth
各講座のページからサンプル動画を見ることができます！
２．「￥1,000ですべてをレンタル」をクリック
３．名前、メールアドレス、パスワードを入力してVimeoでアカウントを作成
４．クレジットカード情報を入力して決済(￥1,000)

カウンセリングオフィスSARAからご支援のお願い

カウンセリングオフィスＳＡＲＡは「もっと多くの人にカウンセリングを」をモットーに多くの方からご支援をいただきながら、比較的低料金でのカウンセリングを行うことで、メンタルヘルスの問題を抱える方にカウンセリングを提供しています。カウンセリングオフィス SARA の各会員、2023年以降によこはま夢ファンドを通 じてご支援をいただいた方は参加費が無料です。市民講座の前に入会やふるさと納税を利用した支援を希望される方はご連絡ください。活動の趣旨にご賛同いただける方には、賛助会員への入会やご寄付などご支援くださいますようお願い申し上げます。

代表からの
メッセージ動画