

カレッジタウン大塚

悪いことばかり考えてしまう心をやわらげる

～体の痛みの不安・毎日の後悔・心配事とのつきあい方～

体の痛みがひどくならないか、昨日のことを後悔する、明日が心配…そんな『悪いことばかり考える』心に疲れていませんか？

認知行動療法の専門家が、身近でできる、困った雑念とのつきあい方をお伝えします。



日時	1月28日(水)13:30~15:00
場所	大塚公民館2階大集会室 (安佐南区大塚西六丁目3番2号)
講師	広島修道大学 健康科学部 心理学科 教授 義田 俊之さん
対象	どなたでも
定員	30人(先着順)
申込み	1月4日(日)~前日までに 大塚公民館に電話又は窓口へ TEL849-1841 受付時間 8:30~17:15 (木・金曜日は21:00まで)



プロフィール
義田 俊之さん
(ヨシダ トシユキ)
・九州大学大学院人間環境学府博士課程修了。
・臨床心理士
・公認心理師。