2025年度　駒沢学園心理相談センター主催セミナー

感情の取り扱い方

第1回　セミナー
不安って、どうしたらいいの？
日常生活や支援に活かす認知行動療法

講師：齊藤　和貴

駒沢女子大学　講師
駒沢学園心理相談センター
相談員

「不安」は、人が最も体験する感情の一つです。試験や発表の場面はもちろん、初めての人や場所と関わろうとするときにも多かれ少なかれ不安を感じると思います。このセミナーでは、不安のせいで不自由を感じている人やもう少し不安に対処できるようになりたい人、そうした人を支えている人に知っておいてほしい知識とスキルを体験してもらうための機会になっています。（※治療の場ではありません）
もう一度、不安との付き合い方を探してみませんか。

日時：6月14日（土）
14:00～15:30

会場：駒沢女子大学教場
＊入場無料。無料駐車場有（学園の正門前）
＊参加をご希望の方は、事前に電話もしくは下記QRコードからお申し込みください
参加申込締め切り：6月11日（水）

＊アクセス＊
・京王相模原線稲城駅よりバス2番乗場
（駒沢学園、新百合ヶ丘駅、柿生駅北口行き）
・京王相模原線若葉台駅より「下黒川」バス停（稲城駅行き）
・小田急線新百合ヶ丘駅南口よりバス5番乗場
（駒沢学園、稲城駅、稲城市立病院行き）
いずれも駒沢学園下車。
・稲城市iバス（あいばす）駒沢学園入口下車

お問い合わせ：　駒沢学園心理相談センター
〒206-8511　東京都稲城市坂浜238
TEL：042-350-7187　（平日:10:00～17:00／土曜:10:00～12:00）
URL　：　https://www.komajo.ac.jp/uni/counseling/index.html