

こころの健康づくり講演会

無料

「心のクセに気づくセルフケア」

講座 内容

日々のモヤモヤをテーマに、短いワークを重ねて心のクセに気づき、やさしく自然に整える方法を体験してみましょう。

1. 気づく
2. 整える
3. 動き出す
4. ワーク



藤城 有美子 氏

駒沢女子大学共創文化学部心理学科 教授

プロフィール：

臨床現場は、主に医療機関。早稲田大学大学院人間科学研究科健康科学専攻博士後期課程中退。東邦大学医学部社会医学講座助手、人間総合科学大学人間科学部准教授を経て、現職。人の心の無意識の奥深くまで分け入っていく精神力動的な心理学と、身体やその人を取りまく社会や文化のありようにより健康の概念を外延していくメンタルヘルスの考え方を二本柱としています。

学位・主な資格：博士（医学）、公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士、日本精神分析学会認定心理療法士

講師

日時

9月3日(木)

午前9時30分～午前11時30分

会場

地域振興プラザ 4階

定員

50名(先着順)

締切

8月24日まで

申込方法：下記のどちらかの方法でお申し込みください。

①電話による申込（稲城市保健センター）

Tel：042-378-3421

②右記 QR コードより申込



こころの健康づくり
講演会申込フォーム