

緊張・不安について



「不安と緊張」は、すべてのメンタルヘルス問題の始まりであり、共通項目でもあります。統合失調症の人でも、うつ病の方でも同様に不安・緊張はあります。不安神経症という言葉もありますし、過緊張性うつもあります。そして、健常者にとっても日常的な心配要素であり、逆に安全のためのシグナルにもなっています。どんな問題も、「早期発見」「早期治療」だとは思いますが、不安や緊張は、特別なものではなく、日常生活の一部です。いつ、どのタイミングからかそれが問題要素になっていきます。今回はそんな不安や緊張に焦点を当てて一緒に考えていきましょう。

日時 2025年1月14日(火) 19時～21時

参加費 3,000円(消費税込み) 全員に後日オンデマンド配信のご連絡をします。

研修方法 ハイブリット形式
川崎こころのケアセンター2Fフロア、およびZoomを使用したリモート研修

講師 稲富 正治 (いなどみ まさはる)
川崎こころのケアセンター センター長 公認心理師・臨床心理士

秦野病院(精神科)、国立久里浜療養所(現国立久里浜医療センター)、東洋大学学生相談室を経て、川崎幸クリニック心理相談室長(現在は非常勤)。2022年9月に川崎こころのケアセンターを開業。「こころと身体つながり」を大切に考え、カウンセリングだけではなく、グループからのアプローチ、身体からのアプローチを考え、グループワーク、ダンス、ヨガ、気功、座禅など様々なプログラムを行っている。



【お申込み方法】

川崎こころのケアセンターまでメール(もしくはお電話)でご連絡の上、参加費を下記の口座にお振込みください。お振込手数料につきましては、申し訳ありませんがご負担をお願いします。

お申込みメールアドレス : info@kawasaki-pcc.com

メールには、下記①～④をご記入の上、ご連絡ください。

①お名前、②資料をお送りするアドレス、③ご所属、④希望の参加方法(現地参加もしくはリモート)

お振込先 川崎信用金庫 小田支店
普通 3038791
カワサキココロノケアセンター イナドミマサハル

※お申し込み後のキャンセルについては、ご返金はいたしかねますので予めご了承ください。

【お問合せ先】

川崎こころのケアセンター 神奈川県川崎市川崎区小田栄1-3-12 TEL/FAX:044(767)0682

メールアドレス:info@kawasaki-pcc.com ホームページ:<https://www.kawasaki-pcc.com/>

