



思い通りにいかない 自分を変える!

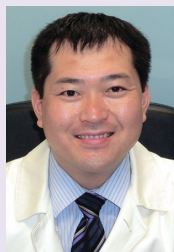


日時：2月7日(金)午後6:00～(受付5:45～)

場所：日本文理学院高等部 東京都渋谷区神泉町15-11

Tel:03-6455-0910(代) Fax:03-6455-0911

講師：伊澤 善史先生



伊澤 善史
プロフィール

静岡県浜松市出身
児童専門の心理カウンセラーを経て2009年に一般社団法人

不登校支援センターの理事長に就任。退任後、発達障がい支援センター、不登校カウンセリングセンターを設立し現在に至る。

著書「コーチングで変わる親が知らない不登校」(エル書房)

フジテレビの「とくだね!」にも不登校の専門家として出演

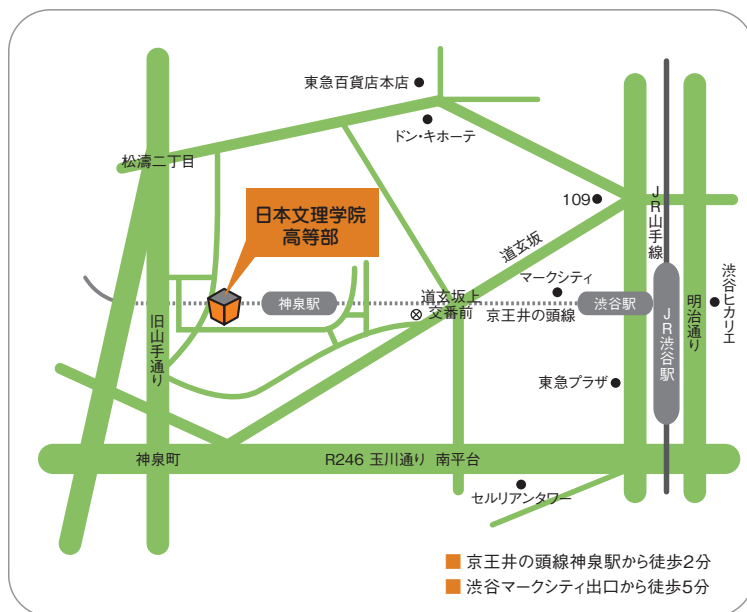
思い通りにいかない自分を変えてみませんか？

- ・勉強・仕事に集中できない
- ・掃除をする気が起きない
- ・ネットの時間を減らせない
- ・ささいなことでカッとなる
- ・「いい人」を演じてしまう
- ・なぜか毎日が慌しいと感じる
- ・人といると疲れるので家にこもっていたい
- ・人と一緒にいたいけれど自分から誘うことができない
- ・嫌な記憶を忘れられない
- ・ネガティブなことばかり考えてしまう

このような現状から変わりたい、変わらなければいけないと思いながらも変えられない考え方や行動の背景には、その人の考え方のクセがあります。

その考え方のクセを理解して改善に取り組むことで今までストレスだと感じていたことがストレスだと感じなくなります。

今回のセミナーでは考え方のクセ(認知)の変え方についてお話しします。



お申し込み

日本文理学院高等部

URL: bunri@nihon-bunri.co.jp

シンポジウムと記入の上お申し込みください。

参加費:500円

※日本文理学院関係者無料

主催：日本文理学院高等部
03-6455-0910

共催：特定非営利活動法人
特別支援教育研究所Wish
ひきこもり支援相談士認定協議会
西東京支部

協力：子どもオンブズパーソン・
せたがや教育フォーラム
三田の家2&駒場の家