

# あなたは〈人に相談する勇気〉 を持てますか？

「しゃりんけんトークセミナー」は、南山大学社会倫理研究所が主催する「学生のためのトークセミナー」です。妊娠・出産の話や、環境問題、労務問題など、社会には通常の授業では学びきれない課題がたくさんあります。そのため、本セミナーでは、社会人になる前に知っておいた方がよいこと・考えておいた方がよいことを、各分野の専門家がわかりやすく解説し、さらに参加者のみなさんとのトークセッションを通じて議論します。

## 演題: 認知行動療法を活用して「自分と向き合う」

日時: 2019年6月14日(金) ※申込不要

4限目(15:15~16:45) 15:00開場

場所: 南山大学S21教室(予定)

※6/12以降にPORTAでご確認ください

対象: 南山大学に所属する大学生・大学院生



講師: 中野有美氏 (なかの・ゆみ) 南山大学保健センター長・人文学部教授  
南山大学保健センター長。精神科医。認知行動療法が専門。

企画・コーディネータ: 森山花鈴 (南山大学社会倫理研究所)

今回のテーマは、悩みを抱えた時どうするか、に焦点を当てながら自分自身と向き合うコツを学びます。皆さんは、何か壁にぶつかった時、どうしますか？自分一人で解決しようとするか？一人で解決しようとしても、難しいこともあるでしょう。「人には言いづらい」と感じてしまうかもしれません。そう思ってしまうのはなぜなのか、立ち止まって考えてみましょう。

今回は、南山大学保健センターの精神科医として皆さんの大学生活をサポートしておられる中野さんに、問題を抱えたとき、その解決に向けて心を整理するコツ、人に相談する勇気についてお話を伺います。