

心理カウンセラーと学ぶ「元気なこころのつくり方」

—ひきこもり当事者も家族も心が楽になるP循環のすすめ—

ひきこもり状態にある方のご家族として、心に悩みや葛藤を抱えがちな日々を過ごしておられる方々に伝えたい「心が楽になるP(ポジティブ)循環」とは？

今回の研修会では、心理カウンセラーの牧久美子氏を講師にお迎えして、「元気なこころのつくり方」を学びます。

また、交流会では、参加者同士の思いを共有しながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。



講師：牧 久美子氏

公認心理師・臨床心理士・
臨床心理学博士
龍谷大学心理学部 講師

一般企業での勤務を経て、心理職の道へ転身。現在、関西圏の中学・高校でスクールカウンセラーとして15年以上勤務し、多くの不登校の子どもたちやそのご家族と日々接している。2017年からは龍谷大学で学生の教育にも携わっている。近年は「P(ポジティブ)循環」や「ウェルビーイング」をテーマに、どうすれば私たちは毎日を少しでも機嫌良く健やかに過ごせるかについて研究している。

日時

令和7年 **11月14日(金)**

研修会:14:00~15:30

※受付13:40~

交流会:15:30~16:15
(参加自由)

対象

ひきこもり状態にある方のご家族
定員50名(先着順)

※当事者又は家族が京都市在住の方

会場

**ウィングス京都 2階
セミナー室A・B**

中京区東洞院通六角下る御射山町262

※地下鉄烏丸線「四条駅」・「烏丸御池駅」から
徒歩5分

※会場へは公共交通機関をご利用ください。

**申込み
問合せ**

京都市保健福祉局
福祉のまちづくり推進室
(担当:川口・青木)

TEL:075-222-3529
FAX:075-256-4652

申込フォームはこちらから



11月7日(金)までに、電話、FAX又は申込フォームでお申し込みください。

<申込みに必要な内容>

- ①参加区分:「研修会と交流会の両方」又は「研修会のみ」
- ②参加者氏名 ③参加者連絡先 ④当事者年代
- ⑤当事者居住区 ⑥講師への質問事項(任意)

京都市では、令和6年11月に施行した「京都市ケアラーに対する支援の推進に関する条例」に基づき、多様な主体と連携し、ケアラー支援を推進しています。