

引っ込み思案さんのための

不安克服プログラム

人前で話すのがドキドキして心底苦手、
初対面の相手を前にすると不安でいっぱいになるなど…
誰しも不安や緊張する場面はあると思いますが、
行き過ぎると生きづらさの要因にもなります。
プログラムでは「社交不安」を抱えた人を対象に
ご自身の不安な場面について考え、行動パターンを分析し、
社交不安の心理メカニズムとどう付き合うのか
一緒に考えていきます。

ファシリテーター
荒井穂菜美氏（東京大学
相談支援研究開発センター
特任助教）

京田辺校地

12月8日（金）12:30-14:30

@知真館3号館108教室

今出川校地

12月18日（月）12:30-14:30

@寧静館36番教室

各回
定員5名

事前にカウンセリングセンターにて参加前の面談を実施します。面談の結果、別のプログラムをご案内する場合があります。

お申込み、詳細は以下のQRコードから！

引っ込み思案さんのための不安克服プログラム 申し込み



11月17日（金）
17:00 申込締切

<https://forms.office.com/r/9dwcxiY8Zt>

問合せ：同志社大学カウンセリングセンター
TEL 今出川075-251-3275 京田辺 0774-65-7415

