

11月9日〔土〕

## うつ・不安の理解と心理的支援 — 心とからだを楽にするヒント —

14:00 ~ 15:30

うつ、不安の基本的な内容や実際に行われる心理的支援（特に認知行動療法）を紹介するとともに、心とからだを楽になるような日常生活で活かせるヒントをわかりやすくお伝えします。講演では、簡単なワークも交えながら解説します。

講師：本谷 亮（北海道医療大学心理科学部准教授）

12月8日〔日〕

## 大人の発達障がいの理解と支援のコツ

14:00 ~ 15:30

本講座では、講義によって大人の発達障がい（ADHDや自閉スペクトラム症）についての理解を深め、簡単なワークも交えて支援をする際に大切な心構えや態度について学びます。昨今注目されている共生社会の実現のためにも重要なテーマではないでしょうか。

講師：金澤 潤一郎（北海道医療大学心理科学部准教授）

□ 会場：北海道医療大学 札幌あいの里キャンパス 2階講義室1  
（札幌市北区あいの里2条5丁目）

□ 参加お申込方法：TEL 0133-23-1129 / FAX 0133-23-1296  
E-mail nice@hoku-iryo-u.ac.jp

HP 「北海道医療大学 生涯学習事業」 → 「お申込方法」へアクセス

郵送 〒061-0293 北海道石狩郡当別町金沢1757番地

北海道医療大学 学術交流推進部 地域連携課

