

## 青年心理学から学ぶ思春期・青年期の子育て講座 2020

新型コロナウイルス（COVID-19）の影響で、家族の在り方も大きく変化したと言われています。とりわけ、多感な時期に激動の日々を送っている思春期・青年期のお子さまをお持ちの皆さまは、成長の喜びとともに多くのご心配やご苦勞をされていることと思います。

この時期の親子関係のキーワードの一つは、「親子が共に変わること（共変関係）」とされています。心理学の知見から、思春期・青年期の子どもとのつきあい方のヒントを知り、共に変わることを考える機会にしてみませんか？

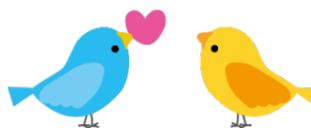
講師 教育文化学部 心理カウンセリング学科 准教授 澤 聡 一

実施日（配信日） 全3回

第1回 10月17日（土） 思春期・青年期の親子関係

第2回 12月19日（土） 思春期・青年期の心の危機

第3回 2月20日（土） 思春期・青年期の子育ての疑問に答える



・ 第1回と第2回は30分程度の動画を2本配信します。

・ 第3回は前2回の質問に応じる形式の動画を配信予定です。3月19日まで繰り返しご覧になることができます

## 介護をする人のためのセルフケア講座 暮らしに役立つ心理学

コロナ禍で「新しい生活様式」で暮らすことが求められる日々、ご家族を介護されている方は、これまでとは異なる不安や不自由、ストレスを感じることがあるのではないかと思います。

本講座は、ストレスと上手につきあい、心身の健康を保つために役に立つ心理学の知識をわかりやすく説明し、日常生活にとりいれて実践する方法をご紹介します。

講師 教育文化学部 心理カウンセリング学科 教授 風間 雅江

実施日（配信日）

2021年 1月8日（金） 2月7日まで繰り返しご覧になることができます



☆ 視聴をご希望の方は地域連携センターまでお問い合わせください

Tel 011-387-3939（直通）