

# 「つらい過去」との上手な向き合い方講座

～ 思い出しても「大丈夫」と思えるようになるために～

人は誰でも、あまり他人には言いたくない、つらい過去を多かれ少なかれ持っているものです。時間がたつにつれ、次第にその時のつらさや恐怖感、悲しみが和らいでいく方もいらっしゃいますが、中にはその出来事が「過去」にならないまま、人知れず、つらさを抱えて生活している方もいらっしゃいます。

「過去のことなんか忘れて、以前の自分（生活）を取り戻したい」

頭ではそう思っても、心や体はなかなか言うことを聞いてくれないものです。

「忘れたいのに、どうして忘れられないの?」「どうして、いつまでも過去に引きずられてしまうのだろう?」

そんな疑問にお答えすべく、本講座ではつらい過去を思い出すことについて、そして思い出した時の対処法について一緒に学んでいきます。また、甲南大学で行われる、**認知行動療法**をベースとした『過去との付き合い方プログラム（仮）』についてもご紹介します。**(※『過去との付き合い方プログラム（仮）』に関心がある方・参加したい方は、先に本講座を受講していただくようお願い致します)**

本講座に関心がある方でしたら、どなたでも受講できます。多くの方のご参加をお待ちしております！

対象：本講座の内容に関心のある方（**カウンセリングではありませんので、原則どなたでも受講できます**）  
『過去との付き合い方プログラム（仮）』に興味がある、または参加したいと考えている方  
(定員：50名程度)

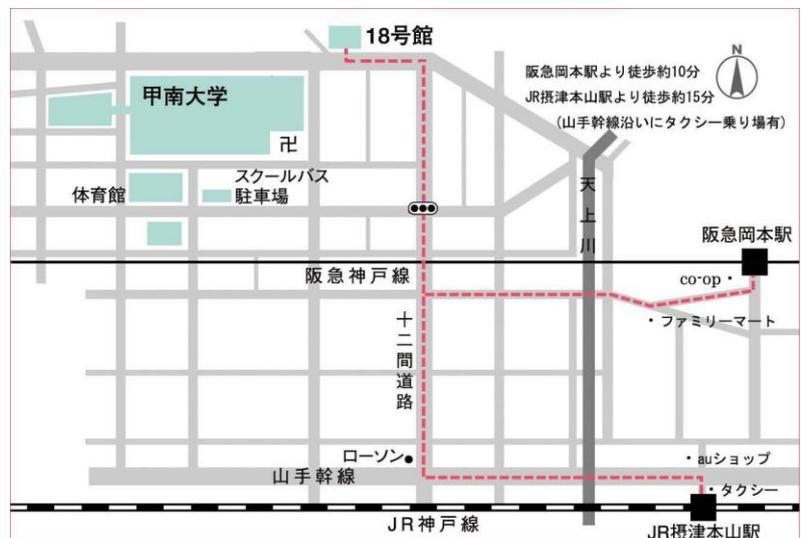
受講料：無 料

日 時：2012年 8月24日（金） 17:00～19:00  
9月 7日（金） 17:00～19:00  
9月 9日（日） 14:00～16:00  
9月15日（土） 14:00～16:00

※ 1回きりの講座ですので、**どの回も同じ内容**です。  
お申し込みの際に、上記から受講したい日時を**第2希望まで**お知らせください。

場 所：甲南大学 18号館 3階 講演室（右図参照）

講 師：大澤 香織  
(甲南大学文学部講師／臨床心理士)



本講座へのお申込み・お問い合わせ：いずれもメールにて承ります。

[kouza\\_kioku@yahoo.co.jp](mailto:kouza_kioku@yahoo.co.jp)

今後、ホームページ等を開設し、本講座やプログラムの新着情報をお伝えしていく予定です！

◆申込方法◆ メールの件名を「講座参加申込」とし、

①氏名、②連絡先（メールアドレス、電話番号）、③受講希望日（第2希望まで記入）を明記の上、上記のメールアドレスまでお送り下さい。

※申込締切は、**受講希望日の3日前まで**です。

※携帯からお申込みの場合は、**上記アドレスからの受信許可設定**をお願い致します。

★本講座は、H.23-24 科学研究費補助金若手研究（B）（研究代表者：大澤香織）の助成を受けて行われています。

