

# こころもからだもリラックス ～ 親子で with コロナ ～

新型コロナウイルス感染症に関する不安や悩みはありませんか？

例えば、、、

- ◎コロナが心配で学校に行くのがこわい
- ◎コロナから回復したけど学校に行くのが不安
- ◎子どもや周囲の人とどう接したらいい？

人数限定  
無料

お子さんの学校生活・日常生活に関する不安や悩みに関する無料相談です。

ご家庭で、親子でできるリラクゼーション方法もご紹介します。  
感染防止対策のもと実施しますので、ぜひご参加ください。

対象

大分県内在住の親子（8組限定）

（小学生・中学生のお子さんと保護者）

日時

2021年（令和3年）10月23日（土）

場所

大分大学 心理教育相談室（旦野原キャンパス）

内容・申込方法などについては裏面をご覧ください。



大分大学大学院福祉健康科学研究科附属臨床心理教育研究センター  
[http://www.fwhs.oita-u.ac.jp/daigakuin/rinsho\\_center/](http://www.fwhs.oita-u.ac.jp/daigakuin/rinsho_center/)

## 無料相談

### \* 内容 リラクゼーション + 心理相談

- <前半> 親子でリラクゼーション（30分程度）からだをほぐし不安や緊張を緩めます
- <後半> 個別心理相談（30分程度）別室でお話を伺います（秘密厳守）

公認心理師・臨床心理士が対応いたします。

（臨床心理学を学ぶ大学院生が相談のお手伝い、小さなお子様の対応を致します）

### \* スケジュール 2021(令和3)年10月23日(土)

- Aブロック 9:30～10:30（親子2組） Bブロック 11:00～12:00（親子2組）
  - Cブロック 13:00～14:00（親子2組） Dブロック 14:30～15:30（親子2組）
- （感染防止対策のため、同一時間帯に2組限定とし、相談の後は消毒と換気の時間を設けています）

## お申込みについて

- \* 電話 097-554-7555（大分大学心理教育相談室）  
平日10時～18時（木曜日は13時以降）
- \* 申込締め切り 10月15日（金曜日）  
8組限定とさせていただきますので、定員になり次第、受付を終了します。
- \* 親子で来ていただける方に限定します。必ず保護者の方がお申込みください。
- \* 新型コロナウイルス感染症に関連する心理的問題に限定しています。  
それ以外の問題での申込みはできません。
- \* 現在、当相談室をご利用の方は申込みをご遠慮ください。
- \* お電話にて参加受付を行われた方には、ご希望の時間帯を伺い、後日、改めて参加時間のご連絡を差し上げます。時間の設定につきましては、こちらで調整いたしますので、ご希望の時間帯にお応えできない場合もあることをご了承ください。

## 感染防止対策のお願い

- \* マスクの着用・手指消毒にご協力下さい。
- \* 当日、発熱やかぜ様症状のある方は参加いただくことはできません。
- \* 10月8日（金）以降、県外に移動された方には参加をご遠慮いただくことがあります。
- \* 県内の感染状況により、無料相談会を中止させていただく場合があります。

お家で、親子でできることを身につけてみませんか。

みなさんのご参加をお待ちしています。