



ドクトルきよしに聞く ココロが楽になるコツ

仕事もプライベートも
うまくいかないなあ

人間関係で
悩んでる

気分がネガティブだと、
不安や緊張、怒りが増えます。

気分がポジティブだと
リラックスして楽しいことが起こり、
意欲的になれます。

本講座では、
自分の心の「クセ」を知り、ポジティブな自分でいられるための
方法「解決志向アプローチ」の「良かった探し」に学びます。

2025年

9月20日(土)午後2時～4時

会場

なは女性センター

(那覇市銘苅2-3-1 なは市民協働プラザ1階)

対象

関心のある方

定員

36人(事前申込/先着順)

参加費

無料



お申込みはこちら



長田 清

-Nagai Kiyoshi-

那覇市出身 長田クリニック院長(医学博士)
NPO法人おきなわCAPセンター代表理事
沖縄いのちの電話理事長
沖縄エッセイスト・クラブ会長
沖縄県精神科診療所協会副会長
精神療法の活動に軸を置き、内観療法、認知行動療法、
解決志向アプローチ、ポジティブ心理学などに取り組む。
積極的にカウンセリング技法を学び、その経験を生かした
臨床治療、社会活動を行っている。
近著『ドクトルきよしのピンチ～いきなりかい～』
遠見書房(2025年6月)