

# 人生100年時代の メンタルヘルスを考える ～Solution-Bank™が教えるライフハック

生きていけば避けて通れないさまざまな問題。しかし時に私たちのころをおびやかすことも。メンタルヘルス版ライフハッカーSolution-Bank™で長びく人生を乗り切っていきましょう。

※Solution-Bank™

家族心理学や家族療法、短期療法/ブリーフセラピーという心理学や心理療法から発想した、問題の解決事例を集めて伝えて広めて解決のパッケージを目指す社会活動です。

※ワークを取り入れた参加型講座です。

講師

はなだ りょうこ  
花田 里欧子



東京女子大学 現代教養学部心理・コミュニケーション学科心理学専攻 准教授  
【専門】 家族心理学/家族療法/短期療法/ブリーフセラピー/臨床心理学

【日時】 2022年10月1日(土) 10:00~12:30 (9:30開場)

【場所】 東京女子大学 本館0101教室(対面式)

【対象】 (女性) 一般・学生

【定員】 25名

【参加費】 1,000円 ※学生無料

【お申込み】 9月25日(日)までに

(1) 申込フォーム あるいは (2) メール



①氏名 ②ふりがな ③電話番号 ④年代  
⑤学生/卒業生/一般 ⑥講座を知ったきっかけを明記の上、  
件名「10/1 講座申込」とし、[ec-initiative@lab.twcu.ac.jp](mailto:ec-initiative@lab.twcu.ac.jp)宛。

※新型コロナウイルス感染状況等により、対面式をオンライン(Zoom)に変更する場合があります。