

こころの健康を守るための 時間管理

「なぜかいつも時間が足りない」「やるべきことを先延ばしにしてしまう」
そんな時間管理に関する悩みも持ったことはないでしょうか？

現代社会においては時間に追われ、自分の時間を健康的に過ごすことが難しいと考えられます。時間管理は日常生活・社会生活において非常に重要である一方、具体的な方法について学ぶ機会は非常に少ないと言えます。

そこで当センターでは、時間管理の基本的な知識を学び、実際の生活に活かしていくことを目的とし、**九州大学人間環境学研究院 / 肥前精神医療センター / 中島心理相談所の中島 美鈴 先生**をお招きします。対人援助職だけでなく、広く地域住民のみなさま方を対象とし、日常で使える時間管理術についてのご講演をご依頼しています。初めての方も、どうぞお気軽にご参加ください。

講師 中島 美鈴（なかしま みすず） 先生

臨床心理士・公認心理師・心理学博士（九州大学）
九州大学大学院人間環境学府博士後期課程修了
2014年に中島心理相談所を開設
肥前精神医療センター、東京大学、福岡大学などの勤務を経て、現在は九州大学大学院人間環境学府にて学術協力研究員、肥前精神医療センター臨床研究部非常勤研究員。
主な著書に『悩み・不安・怒りを小さくするレッスン—認知行動療法入門』、『ADHDタイプの大人のための時間管理ワークブック』などがある。

専門：ADHDに対する認知行動療法、時間管理など



日程

2025 年 6 月 28 日（土）10：00～12：00

会場

長崎純心大学 大講義室（S205）

参加費

無料

お申込み

右のQRコードへアクセスし、
6月13日（金）までにお申し込みください



定員
100名

お問合わせ

長崎純心大学心理教育相談センター e-mail：psycho@n-junshin.ac.jp

<参加申し込み>

WEB申込 以下のURLまたはQRコードにアクセスしてお申込みください。

WEB <https://forms.gle/koSg1NDsuca2nk419>

メール psycho@n-junshin.ac.jp

FAX 095-843-3348 (心理教育相談センター)



←申込 QRコード

* 申込みの受領証などは特に発行いたしません。

定員に達した場合は予告なく募集を締め切らせていただくことがあります。
ご了承ください。

締め切り 6/13 (金)

*****参加に際してのお願い*****

長崎純心大学は敷地内禁煙となっております。ご了承ください。



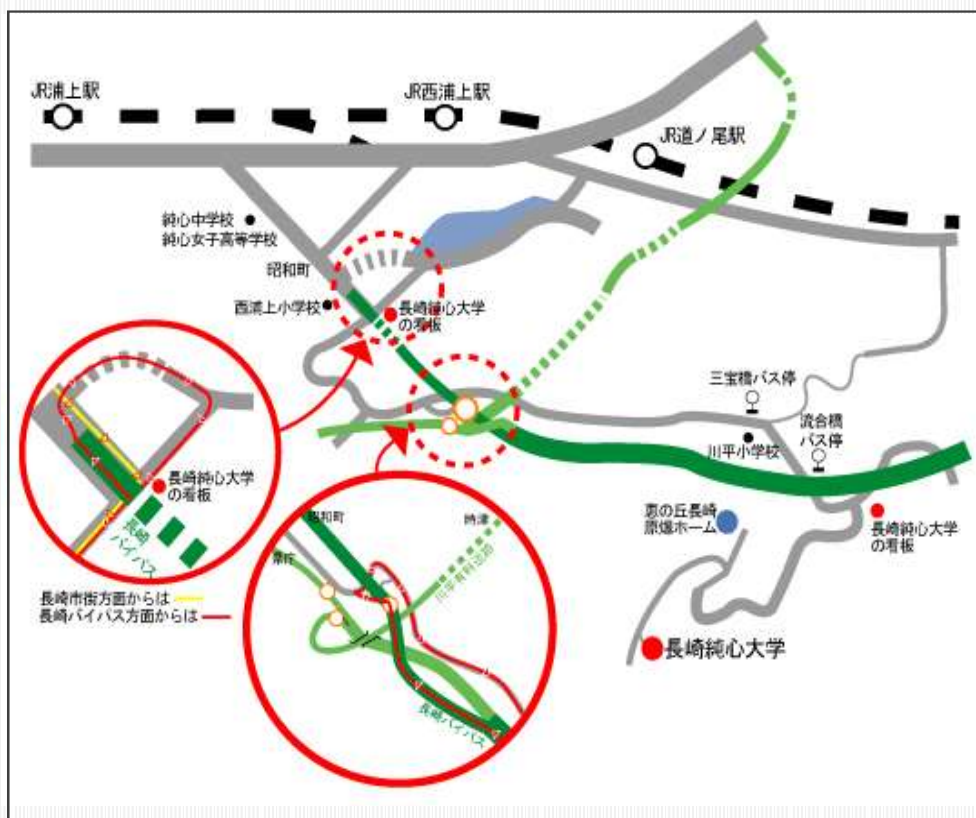
交通アクセス

★長崎バス
「恵の丘」終点下車

★長崎駅より
バス 40分
タクシー 30分

★浦上駅より
バス 35分
タクシー 25分

★昭和町より
バス 20分
タクシー 15分



駐車場も用意しております。

問合せ先

長崎純心大学 心理教育相談センター (担当: 峯)

〒852-8558 長崎市三ツ山町235番地

TEL 095-846-0084

FAX 095-843-3348 (相談センター直通)

MAIL psycho@n-junshin.ac.jp