

昭和49年度

74
~~1974年~~

季報 4

適応問題と対処の試み (その一)

— 今こゝに心身の力をたしきれるか —

はじめに.

第一部 観察・相談事例から考える。

1. カツとほろ. イラッとする.
2. ボーッとする. いや気がする.
3. ギリギリ皆伸びて.
4. 苦しみ・悩む

第二部 試み (その一)

1. 調息法
何目標達成イメージ
2. 自分自身を大切にす

今後の季報のあり方について御意見頂きた
くアンケートをつけましたのでよろしくお願ひします。

精神衛生室

平
か
と
し
て
保
長