

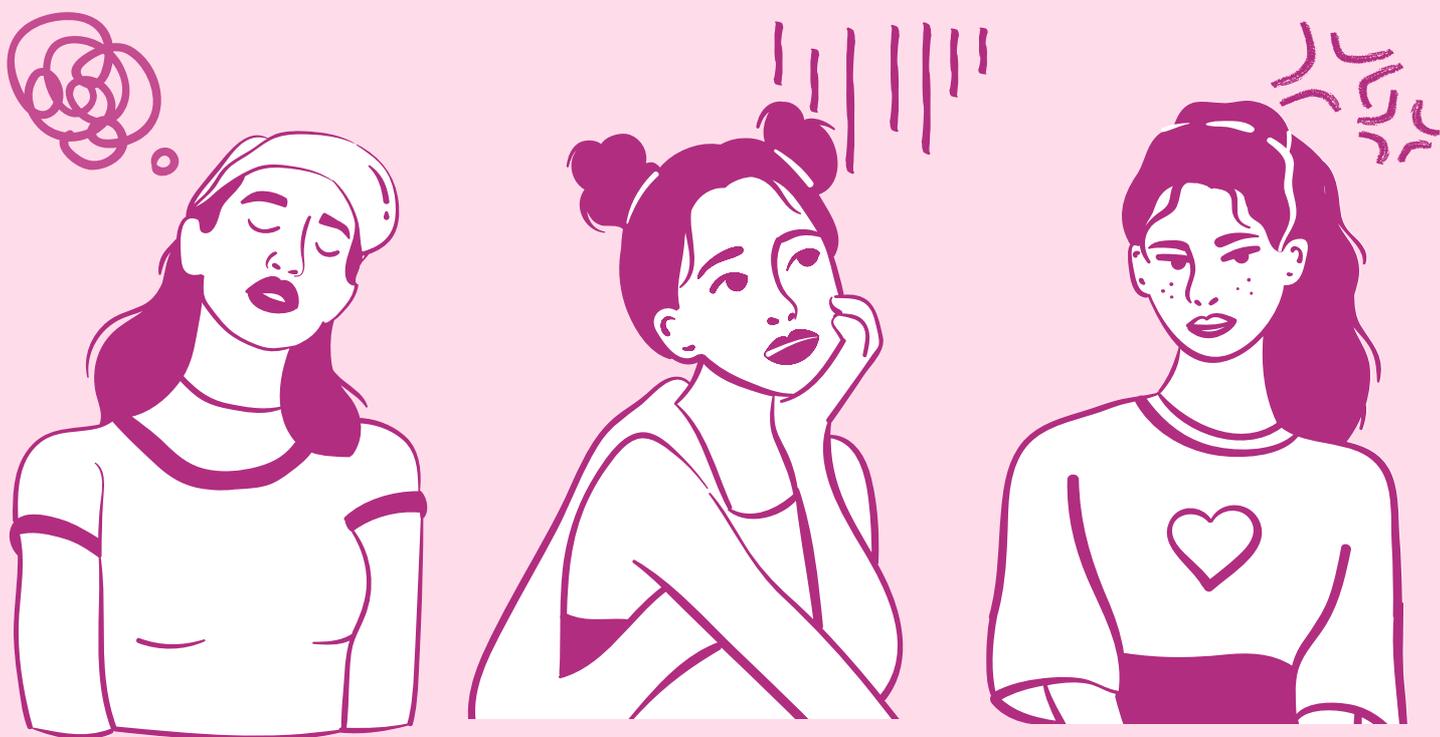
京都女子大学大学院こころの相談室

月経随伴症状に悩む

女性のための

ア ク ト

ACTプログラム



月経前・月経中にこんな お悩み ありませんか？

- | | | | |
|-------------------------------------|--------|-------------------------------------|-------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | イライラする | <input checked="" type="checkbox"/> | 家に引きこもる |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 不安が高まる | <input checked="" type="checkbox"/> | いつも通り勉強できない |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 無気力になる | <input checked="" type="checkbox"/> | 面倒くさくなる |

全5回の無料プログラムに参加して、
月経に振り回されない自分になってみませんか？

What is ACT?

- ACT（アクト）とは、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（Acceptance and Commitment Therapy; ACT）と呼ばれる心理療法の略称です。ACTは、様々なメンタルヘルスの問題に対する効果が科学的に実証されています。
- ACTは、不快な症状があったとしても、自分の価値（人生において大切にしたいと思っている物事）に沿った活動的な行動をとれるようにしていくことを主な目的としています。

どんなことをするの？

- 少人数のグループ形式（対面）で、ACTに基づいた、月経に伴う不快な症状との上手な付き合い方を学んでいきます。
- 全5回、1回90分。参加費は無料。以下の全日程に参加できる方が対象。

| 回 | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5回目 |
|----|-------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 日付 | 10/16（木） 10:35-12:05 | 10/30（木） 10:35-12:05 | 11/6（木） 10:35-12:05 | 11/13（木） 10:35-12:05 | 11/20（木） 10:35-12:05 |

実施場所

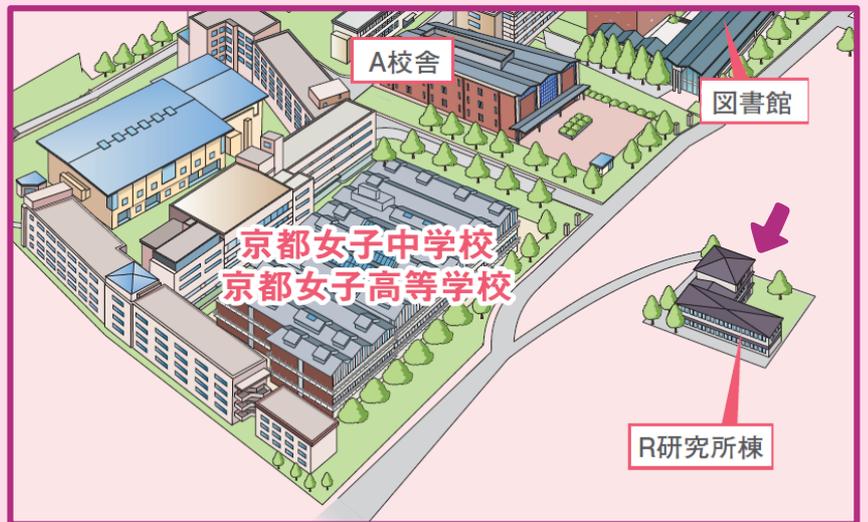
京都女子大学
R研究所棟3階多目的室

参加者募集期間

2025年9月12日（金）～
2025年9月26日（金）17時まで

お申込み方法

お申込みはQRコードから
Scan Me



問い合わせ先： act.program.kyojo@gmail.com
実施責任者： 下津 咲絵（京都女子大学大学院こころの相談室 室長）