

# グループ認知行動療法

今回おこなう「認知行動療法」とは、普段感じている気持ちをちょっと整理するコツを使って、気持ちをおだやかにする方法です。少人数のグループでゆっくり学んでいきます。詳しくは主治医にご相談下さい。お気軽にご参加下さい。

臨床心理科

全2回

第1回 感情って何だろう

第2回 気持ちをおだやかにするコツ（マインドフルネスを使って）

日にち 毎月、第1火曜・水曜

時間 13:30～14:30

