

# 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。3, 4人の小グループでゆっくり学んでいきます。また、リラクゼーション技法も練習します。詳しくは主治医にご相談下さい。当院に受診されていない方は、まず診察が必要となります。詳細はお問合せ下さい。

臨床心理科

## 全3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）

第3回 考え（認知）をキャッチする

日にち 隔週の土曜日（実施日はお問合せ下さい）

時間 13:30～15:00

場所 大泉病院第2デイケア棟1階

