



コンパッションを取り入れた うつ病の

集団認知行動療法のご案内

コンパッション・マインド・トレーニング

日時：7月31日（土）開始（全13回）
毎週土曜日 11:15～12:45

定員：4名※うつ病の方

※右記インタビューにご参加いただける方

参加費：39000円

コンパッション・マインド・トレーニングは「コンパッション」という要素に注目した認知行動療法です。コンパッションとは、日本語で「慈悲」「思いやり」を意味し、どうしても自分を責めてしまうとき、自分に、他者に、思いやりを持てる姿勢を身につける方法です。

集団認知行動療法でやること

マインドフルネスによる呼吸法

コンパッションのイメージをつくる

自分自身へコンパッションの手紙

…など



ご希望の方は、主治医にご相談の上、お申し込みいただきますよう
ようお願い致します。詳細は主治医、またはこまち臨床
心理オフィス（045-324-2311）までお問い合わせ下さい。



こまち
臨床心理オフィス株式会社