



# 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：2月19日(土)開始(全13回)  
毎週土曜日 11:15~12:45

定員：4名 ※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



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