



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

日時：6月4日(土)開始(全13回)
毎週土曜日 11:15~12:45

定員：4名 ※うつ症状のある方

※開始前に2回、インタビュー研究にお越し頂きます。

参加費：39,000円(※インタビューの謝礼として、全
回終了後2万円分のクオカードをお渡しいたします。)

詳細は主治医にご確認下さい。

もしくは「こまち臨床心理オフィス」HP
まで

コンパッションを取り入れた
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。

