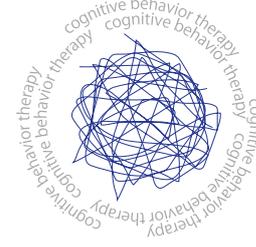
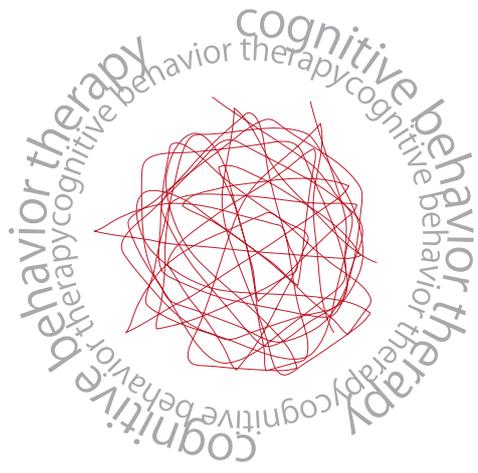


WORKSHOP

死別の悲しみと共に生きる

認知行動療法のワークとわかち合い



日程

2017年 10月1日(日) 11月5日(日)
2018年 1月27日(土) 2月24日(土)

13:00▶17:00 (初めて参加される方)
14:15▶17:00 (今までに参加したことのある方)

myspace & ビジネスブース
池袋西武横店 (詳細は裏面)

- 対象 大切な人を亡くした方
- 定員 先着10名(要申込)
- 参加費 無料
- 問合せ・申込先 NPO法人グリーフサポートリンク
(全国自死遺族総合支援センター)

メール office@izoku-center.or.jp
TEL 080-5428-4350 / FAX 03-3261-4930
http://www.izoku-center.or.jp/index.html

「なぜ?」「まさか・・・」
「あの時、ああしておけば・・・」
「この先、どのように生きていけばよいのだろう・・・」
身近な大切な人が亡くなった時、遺された人にはいろいろな感情が起こり、こころや体、思考や行動にも、また、人生観、価値観にも大きな影響があることがあります。
様々な場面がよぎり、答えが見出せずに、堂々巡りをしてしまうこともあるでしょう。

「死別の悲しみと共に生きる～認知行動療法のワークとわかち合い」は、私たちそれぞれの考え方の癖や傾向に目を向け、向き合うワークショップです。

私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ考えに影響されると言われます。

ちょっと立ち止まって、これからどう生きていけるか、同じような体験をした方々と一緒に、認知行動療法の手法を使ったワークとわかち合いをしてみませんか。

視点が変わり、視野が少しずつ広がり、あなた自身の何かが変わっていくかもしれません。

主催 NPO法人グリーフサポートリンク
(全国自死遺族総合支援センター)

共催 東京都

協力 一般社団法人認知行動療法研修開発センター

