

WORKSHOP

死別の悲しみと共に生かぬ

認知行動療法のワークとわかち合い



日程

2018年

4月30日 月休

6月3日 日

8月5日 日

10月21日 日

12月9日 日

2019年

2月17日 日

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)

飯田橋レインボービル (詳細は裏面)

JR「飯田橋」駅西口から徒歩6分

地下鉄有楽町線/南北線「飯田橋」駅から徒歩5分

東西線/大江戸線「飯田橋」駅から徒歩9分

(地下鉄はB3出口)

対象 身近な人(家族・親戚・友人等)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

大切な人が亡くなった…。

あの時、こうしていれば…。

様々な場面がよぎり、堂々巡りをしてしまう。

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。

私たちが悩ます考え方の癖や傾向に目を向けることにより、何かが変わっていくかもしれません。

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。

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)

協力 一般社団法人認知行動療法研修開発センター

ワークショップ

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

ワークショップの内容

- 13:00 ワークショップを始めるために
- 1) オリエンテーション
 - 2) 死別の悲しみについて
 - 3) 認知行動療法について
- ※初めての方はこちらからご参加ください。
2回目以降の方もご参加いただけます。
- 14:15 認知行動療法のワークとわかち合い
- 17:00 終了

このワークショップは
治療や指導ではありません。
実施にあたっては一般社団法人
認知行動療法研修開発センターの
大野裕先生の指導を受けています。
認知行動療法の手法に慣れるために、
3回程度ご参加いただくことを
お勧めします。

参加申込書

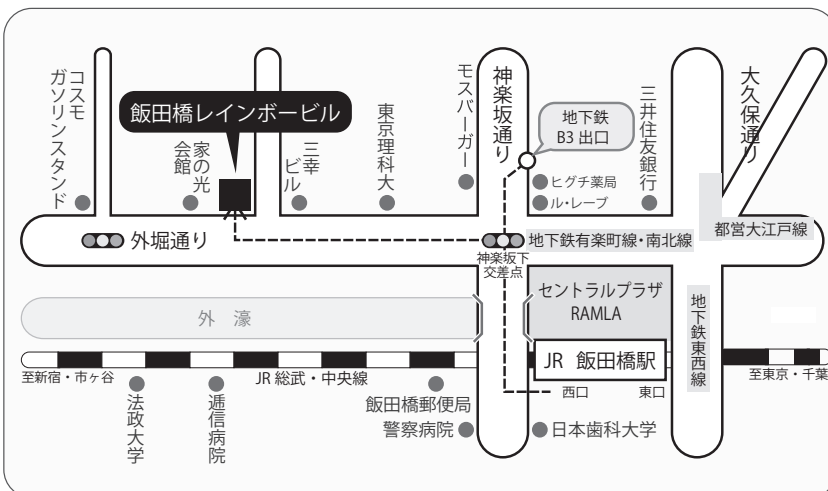
参加希望日を丸でかこんでください。	【2018年】 4月30日(月・振替休日) ・ 6月3日(日) 8月5日(日) ・ 10月21日(日) ・ 12月9日(日) 【2019年】 2月17日(日)
お名前	ふりがな
連絡先	電話番号(連絡のとりやすいもの)
	メールアドレス

▼下記宛にメールまたはFAXでお申し込みください。

NPO 法人グリーンサポートリンク(全国自死遺族総合支援センター)

メールアドレス: office@izoku-center.or.jp / FAX: 03-3261-4930

▼会場アクセス



飯田橋レインボービル

〒162-0826

東京都新宿区市谷船河原町 11

TEL 03-3260-4791

JR 飯田橋駅西口徒歩 5分

地下鉄有楽町線・東西線・南北線

飯田橋駅 B3 出口徒歩 5分