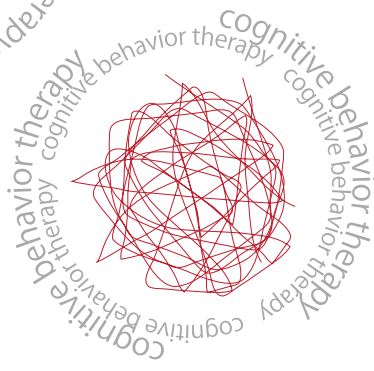
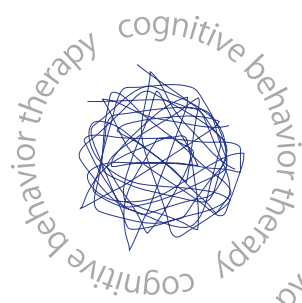


WORKSHOP

死別の悲しみと共に生きる 認知行動療法の手法を使ったワークとわかち合い



日程

2019年

4月29日(月休)

6月29日(土)

8月31日(土)

10月26日(土)

11月30日(土)

2020年

2月29日(土)

13:00▶17:00 (初めて参加される方)

14:15▶17:00 (2回目以降の方)

4月、6月 家の光会館
8月以降 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)

<http://www.izoku-center.or.jp/index.html>

TEL 080-5428-4350 / FAX 03-3261-4930

専用メールアドレス cbt@izoku-center.or.jp

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、こころや身体、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。

このワークショップでは、認知行動療法の手法を使ったワークを通して、それぞれの内面に目を向け、死別後の人生をどう生きていくのか向き合います。無理のない範囲で、同じような体験をした方々とわかち合う時間も持ちます。

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)

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～認知行動療法の手法を使ったワークとわかち合い

ワークショップの内容

- 13:00 オリエンテーションと講義
- 1) 安心して参加していただくために
 - 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回目以降の方の参加は自由です。
- 14:15 認知行動療法の手法を使ったワークとわかち合い
- 17:00 振り返り後に終了

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。

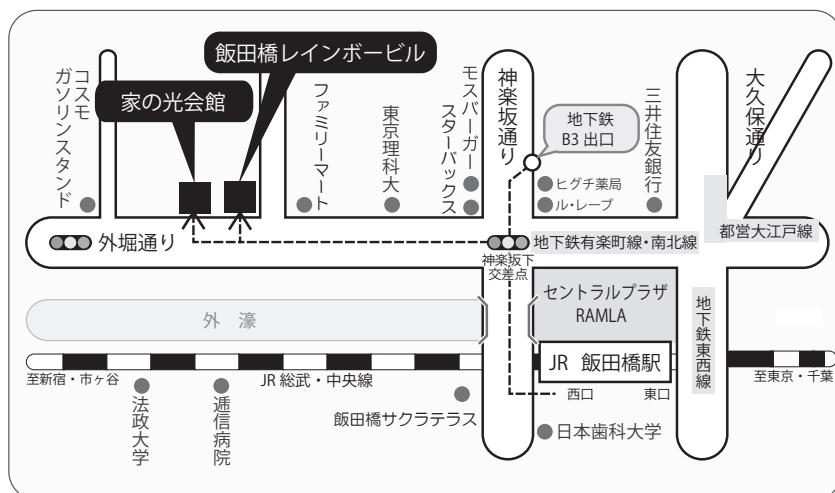
参加申込書

- ▼ホームページにある申込フォーム、FAX のいずれかより、実施の5日前までにお申し込み下さい。
折り返し事務局よりご連絡いたします。
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）
ホームページ：http://www.izoku-center.or.jp/index.html / FAX：03-3261-4930

▼FAX 送信用

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
参加希望日 右記の日程の中から選択して下さい。 複数選択する事も可能です。	<p>【2019年】 4月29日（月・振替休日） ・ 6月29日（土） 8月31日（土） ・ 10月26日（土） ・ 11月30日（土）</p> <p>【2020年】 2月29日（土）</p>

▼会場アクセス



飯田橋レインボービル

家の光会館

〒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)