

WORKSHOP

死別の悲しみと共にいかに生きるか 認知行動療法の手法を使ったワークとわかち合い

日程

2020年

7月 25日 土
10月 3日 土
11月 21日 土

2021年

2月 6日 土
3月 6日 土

新型コロナウイルス感染防止の観点から、開催時間の短縮や定員減とするなど変更となることがあります。
変更については、随時HPなどでご案内します。

時間 13:00 ▶ 17:00

会場 7月、10月、11月、3月 家の光会館
2月 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12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 03-6908-3795

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)

共催 東京都(予定)

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いかに生きるか ～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

- ・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
- ・認知行動療法の手法を使ったワークとわかち合い
- ・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。

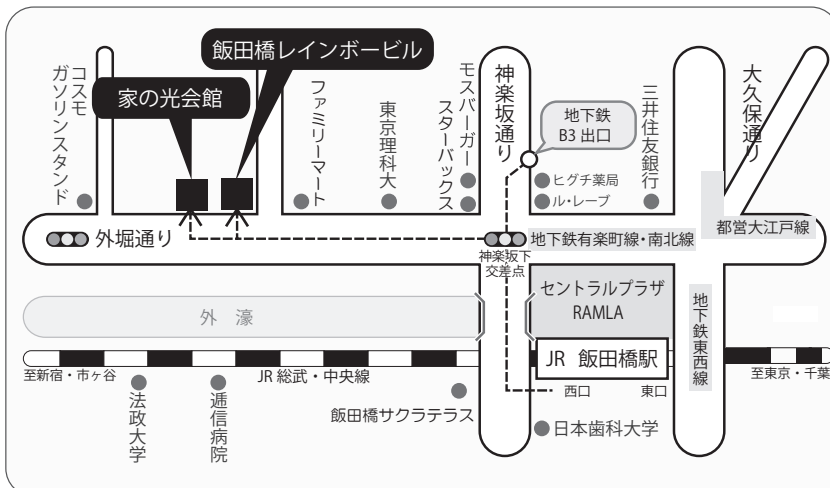
NPO 法人グリーフサポートリンク（全国自死遺族総合支援センター）

ホームページ：http://www.izoku-center.or.jp/index.html / FAX：03-6908-3795

▼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。 | 【2020年】 7月25日（土） ・ 10月 3日（土） ・ 11月21日（土） 【2021年】 2月 6日（土） ・ 3月 6日（土） |

▼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）