

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

2021年

5月29日 土

7月10日 土

9月11日 土

11月20日 土

2022年

1月8日 土

3月12日 土

時間 13:30 ▶ 16:30

会場 飯田橋レインボービル

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）

主婦会館プラザエフ（※7月10日のみ）

JR 「四ッ谷」駅麴町口から徒歩1分
地下鉄 丸ノ内線「四ッ谷」駅1番出口から徒歩3分
南北線「四ッ谷」駅3番出口から徒歩3分

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）

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

FAX 03-6908-3795

メール cbt@izoku-center.or.jp

※新型コロナウイルス感染防止の観点から、
上記が変更に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。

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。

▼申し込み・問い合わせ

NPO 法人グリフサポートリンク（全国自死遺族総合支援センター）

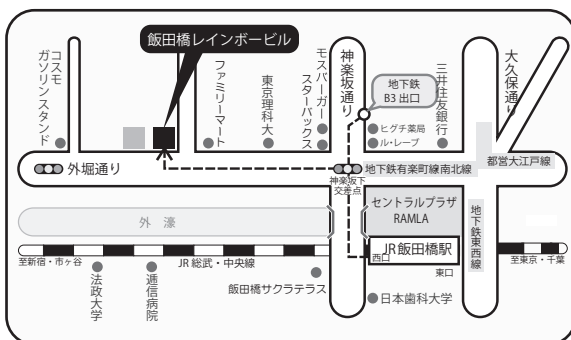
ホームページ：<https://www.izoku-center.or.jp/index.html> / FAX：03-6908-3795

ホームページの申込フォーム、FAX のいずれかに下記をご記入の上、2 日前の 18 時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。

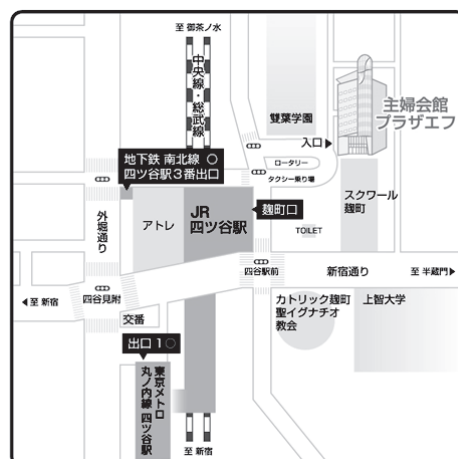
- ① お名前
- ② ふりがな
- ③ 電話番号
- ④ メールアドレス
- ⑤ 参加希望日（複数お申込みはお受けできません。一つだけお選びください。）
- ⑥ いつ頃、どなたを亡くされたか

※精神科または心療内科等に通院中の方は、主治医にご相談の上同意を得てお申込みください。
お問い合わせ先 cbt@izoku-center.or.jp

▼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）



▼主婦会館プラザエフ
〒102-0085
東京都千代田区六番町 15
TEL03-3265-8111

JR「四ッ谷」駅 麹町口
から徒歩 1 分・丸ノ内線
「四ッ谷」駅 1 番出口か
ら徒歩 3 分・南北線
「四ッ谷」駅 3 番出口か
ら徒歩 3 分