

日程

第1回

ワークショップ 5月28日(土) 13:30～16:30 飯田橋レインボービル会議室
 フォローアップ 6月11日(土) 10:00～11:30 オンライン

第2回

ワークショップ 7月16日(土) 13:30～16:30 飯田橋レインボービル会議室
 フォローアップ 7月30日(土) 10:00～11:30 オンライン

第3回

ワークショップ 9月10日(土) 13:30～15:30 オンライン

第4回

ワークショップ 11月19日(土) 13:30～16:30 飯田橋レインボービル会議室
 フォローアップ 12月3日(土) 10:00～11:30 オンライン

第5回

ワークショップ 1月14日(土) 13:30～16:30 飯田橋レインボービル会議室
 フォローアップ 1月28日(土) 10:00～11:30 オンライン

第6回

ワークショップ 3月11日(土) 13:30～16:30 飯田橋レインボービル会議室
 フォローアップ 3月25日(土) 10:00～11:30 オンライン

※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。

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	裏面参照

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。

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。



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ショップ

主催 NPO 法人全国自死遺族総合支援センター
 (グリーフサポートリンク)

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

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ショップ～

ワークショップ

- 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
- 4) コラム表に取り組む
- 5) ふりかえり

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。

※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。

※コラム表のわかりやすい説明は以下で見ることができます。

<https://www.cbtjp.net/ability/kokorogaharerucolum.html>

フォローアップ

ワークショップに参加されて、コラム表に取り組んでの質問や感想、気持ちの変化などわかち合います。

▼問合せ・申込先

NPO 法人全国自死遺族総合支援センター（グリーンサポートリンク）

ホームページ：[https:// www.izoku-center.or.jp/index.html](https://www.izoku-center.or.jp/index.html)

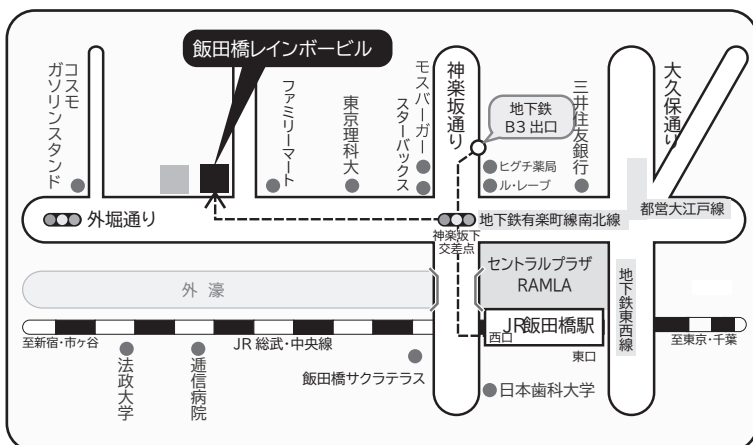
メール：cbt@izoku-center.or.jp FAX：03-6908-3795

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。折り返しご連絡いたします。

必要記載事項

- 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。）
- ⑥ 参加の動機、いつ頃、どなたを亡くされたか

▼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）