

CBT(認知行動療法)による 不登校生徒保護者支援プログラム

こんなお悩みはありませんか？

子どものことを考えると不安がつのる…

不登校の子どもとどう関わっていいかわからない…

暗いことばかり考えてしまう…



**本プログラムは、不登校のお子さんがおられる保護者の方を
対象に、認知行動療法に基づき、
参加者ご自身のメンタルヘルス向上を図るプログラムです。**

CBT(認知行動療法)とは、効果があるとされている認知的な技法と行動的な技法を組み合わせを行い、実践的に「今、ここ」での問題に対して解決を図ろうとする心理療法です。

本プログラムではリラクゼーション法やアサーション、認知と行動の関係などを学んでいただくことで、参加者ご自身のメンタルヘルスの向上を図り、そこからのお子さんの不安感の低下も目指します。



日時：12/3(土),12/17(土),1/7(土),1/21(土),2/4(土)
2/18(土) 10:00~12:00 全6回

- 内容：第1回 心理教育 — 自身の自動思考をつかまえよう
第2回 考えを見直してみよう
—自分を励ます自動思考と落ち込ませる自動思考
第3回 考えを変えてみよう — 自動思考を検討してみよう
第4回 ストレスマネジメント
—具体的なストレスコーピングを増やしてみよう
第5回 効果的な自己主張の方法を身につけよう
第6回 問題解決法 (RIBEYEメソッド)

定員：8名

料金：各回3000円/6回合計18000円 (テキスト代込み)

講師：越智 里美 (臨床心理士)

お問い合わせ：カウンセリングルーム アセンブリー

TEL：078-219-1544

HP：<https://counseling-assembly.co.jp/>



HPIはこちらから