

不安ベーシック



→全般不安、社交不安、パニック症、広場恐怖など、不安の問題で困っている方に役立ちます。

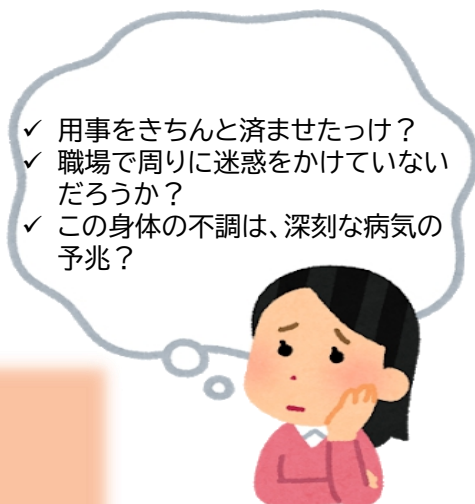
- 1クール4回
- どの回からでも参加できます 繰り返し参加OK
- 必ず連続で参加する必要はありません
- 同じ症状で悩む方と一緒に、少人数(2~5人)で行います

日程:最新のプログラムをご確認ください。

思い悩むことは誰にでもあります。

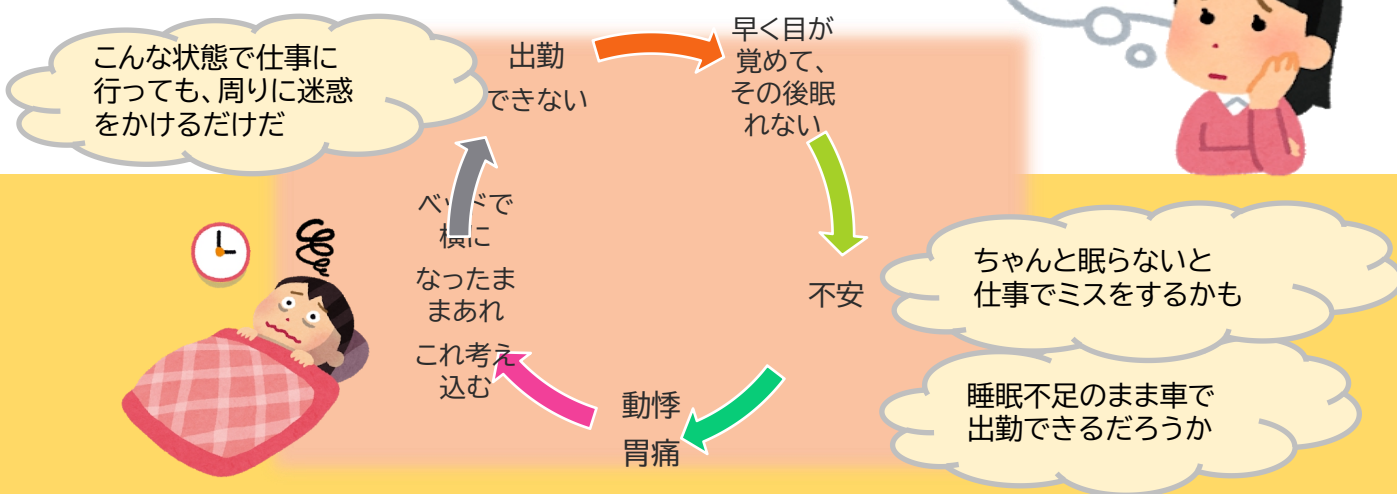
心配は、物事をしっかりやり遂げるための推進力にもなるので、心配すること自体は役立つことでもあります！

でも、心配事にとらわれて、活動が狭まったり、不安を打ち消すのに時間と労力がかかりすぎていませんか？



- ✓ 用事をきちんと済ませたっけ？
- ✓ 職場で周りに迷惑をかけていないだろうか？
- ✓ この身体の不調は、深刻な病気の予兆？

不安が続く・強まる 例)



◆不安のメカニズムや対処法について学び、悪循環から抜け出すきっかけを見つけます。

第1回	認知行動的アプローチにもとづく感情の3要素
第2回	認知の再評価
第3回	不安への回避に向き合う
第4回	身体の感覚や感情をじっくり味わう