

社交不安ベーシック



➡人からの注目や人と接することへの緊張が強い状態でお困りの方へ



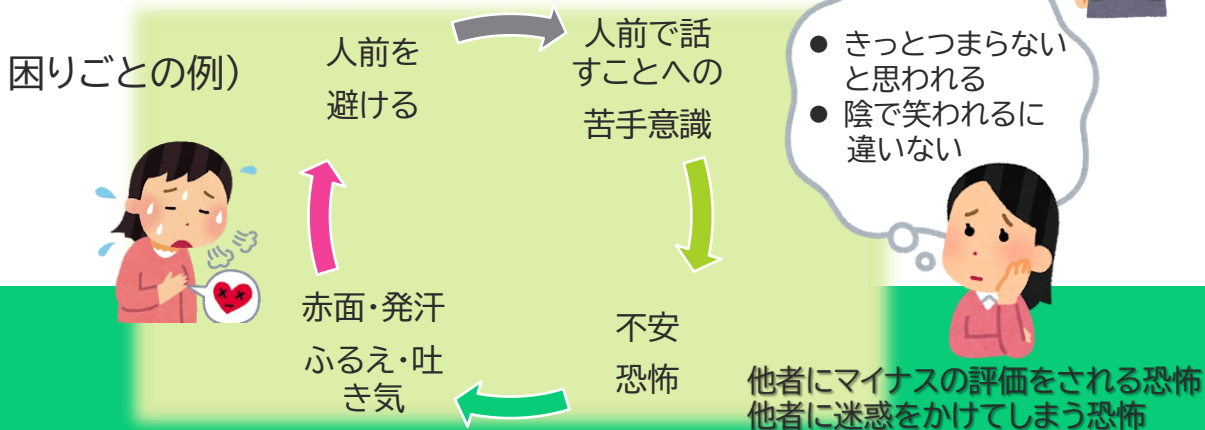
- 1クール4回
- どの回からでも参加できます 繰り返し参加OK
- 必ず連続で参加する必要はありません
- 同じ症状で悩む方と一緒に、少人数(2~5人)で行います

日程:最新のプログラムをご確認ください。

- ✓ 仕事、学校などの避けられない状況で常に不安や恐怖があり、ストレスが強い
- ✓ 地下鉄、バス、人混みなどで、人の視線や見られることで、ひどく緊張する
- ✓ 雑談、食事会など、人とのコミュニケーションを避けて人間関係に支障が出る



こんなつらい悪循環を抱えていませんか？



◆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。

各回のテーマ

第1回	認知行動的アプローチにもとづく社交不安のメカニズム
第2回	モニタリング！安全行動
第3回	注意を柔軟にシフトする(自己注目)
第4回	悪い予想(予期不安)と考え込みのメリット・デメリット

不安ベーシックの回も参加すると、不安についてより理解が深まります！

不安ベーシック

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	身体感覚や感情をじっくり味わう