自分で自分を責めてしまっていませんか？

3か月で学ぶ認知行動療法

「わたしらしさよ、こんにちは―5日間の新しい集団認知行動療法ワークブック―」を使って、認知行動療法の様々なスキルを学んでいきます。少人数で、他の参加者の考え方にも触れながら、自分に合った方法を探していきます。全5回のセミナーを通して、自分を大切にできない考え方のクセに目を向け、自分自身との付き合い方を広げていきましょう。



こんな方におすすめです

- 気分の落ち込みやストレスとの付き合い方を考えたい方
- 自分の考え方のクセや行動のパターンを知りたい方
- 初めて認知行動療法を学ぶ方
- 認知行動療法を生活の中で試してみたい方
- 他の人の考え方に触れてみたい方

日程

全5回・隔週土曜日・各回90分

2027年1月16日（土）15:15～16:45

2027年1月30日（土）15:15～16:45

2027年2月13日（土）15:15～16:45

2027年2月27日（土）15:15～16:45

2027年3月13日（土）15:15～16:45

料金

全5回分 15,000円＋教材費880円（合計15,880円）

予約時に3,880円をオンライン決済にてお支払いください（初回参加費・教材費）。
2回目以降は参加した回ごとに3,000円を現地でお支払いいただきます。

定員 5名（最少催行人数2名）

教材 『わたしらしさよ、こんにちは～5日間の新しい集団認知行動療法ワークブック～』
※教材は当相談室でご用意します。

講師 熊野　春菜（臨床心理士・公認心理師）

会場 billage HIROSHIMA　会議室
(〒730-0011　広島市中区基町11-10 合人社広島紙屋町ビル8F)

プログラムのお申し込みはホームページから ▷▷▷

日程と内容

全5回・隔週土曜15:15〜・各回90分

1月16日（土） 15:15〜16:45	第1回	自分を大切にできない考え方	自分を大切にできない考え方を 切り替える方法を学びます。
1月30日（土） 15:15〜16:45	第2回	自分を大切にできないのはなぜ？	考え方や行動の背景にある価値観を振り返り、自分を大切にできない考え方を続けることのメリット・デメリットを整理します。
2月13日（土） 15:15〜16:45	第3回	悪循環から抜け出すには	悪循環になっているときに、少し視点を変えて考えてみるためのテクニックを学びます。
2月27日（土） 15:15〜16:45	第4回	自分を受け入れる	長所だけでなく、短所も含めた自分自身を受け入れるためのトレーニング方法を学びます。
3月13日（土） 15:15〜16:45	最終回	いざ！変身！	ついつい後回しにしてしまうことを 行動に移しやすくするコツを学びます。

参加について

全5回を通して学ぶプログラムです。原則として、全回への参加を前提にお申し込みください。欠席された場合も次回以降の回にご参加いただけます。欠席回の参加費はいただきません。

補講

欠席された回の内容について、ご希望に応じて個別の補講を受けることもできます（45分4,000円）。補講は任意です。

キャンセル

キャンセル料はいただきません。事前決済分の返金条件については、予約ページをご確認ください。

中止

最少催行人数に達しなかった場合は開催を中止し、事前にお支払いいただいた料金を全額返金いたします。

アクセス

広島電鉄
「紙屋町東」駅 徒歩1分

アストラムライン
「県庁前」駅 徒歩3分

広島バスセンター
徒歩3分



合人社広島紙屋町ビル
に入って



エレベーターで
8Fまで上がって右側



シェアオフィスの
一室が当相談室



お呼びするまでフリース
ペースでお待ちください

まちの心理屋さん
ほしまち相談室

まちの心理屋さん　ほしまち相談室

〒730-0011　広島市中区基町11-10 合人社広島紙屋町ビル 8F　billage HIROSHIMA 合人社広島紙屋町ビル
営業時間：火〜土(9:00〜19:00)

プログラムのお申し込みはホームページから