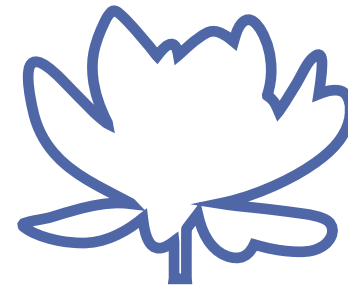


心こまやかに おだやかに



第2回 新座すずのきクリニック

マインドフルネス・グループ療法開催のお知らせ

不安や落ち込み、心配事や後悔に振り回されていませんか？

マインドフルネスでは、こうしたいろいろな体験に細やかな気づきを向ける練習をします。
ストレスに動じない、あるがままの自分で居られる方法を探しましょう。



対象

気分の落ち込みや不安でお悩みの方

(疾患名のつかない軽うつ・軽不安の方、不安障害やうつ病で通院中の方、
薬物療法により安定している方、心理療法を受けている方、リワークに参加している方など)。

ただし、主治医の許可が得られない方、症状が重篤な方、発達障害・強迫性障害・PTSD・統合失調症の診断を受けている方には、悪化に繋がる危険性があるため、個人療法やデイケアへの参加をお勧めしております。

ご参加にあたって、事前に心理士による面談を行い、現在の状態などについてご質問させていただきます。

今回のグループ療法では上記の方々を対象にしているため、面談の結果参加をご遠慮いただく場合もございます。

また、これまでに本グループ療法にご参加経験がある方は、内容が重複しますため、参加をご遠慮いただいております。



日時

毎週土曜 16:00-17:30 / 全8回 (2016.7.30-9.24) **8.27 はお休みです**

(8回全てへのご参加を原則としております)

参加費：¥8,000

(全8回ご参加にかかる費用)

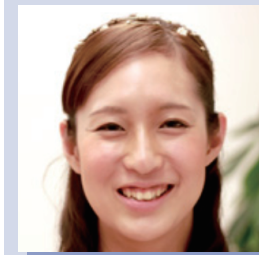
ご興味持たれた方は、新座すずのきクリニック事務 (048-480-5511) までお伝えください。
プログラムの内容等に関するお問い合わせはメール (mindfulness.niiza@gmail.com) でも受け付けています。

STAFF



早稲田大学
熊野宏昭 教授

1985年、東京大学医学部卒業。
東京大学心療内科医員、東北大学大学院
医学系研究科人間行動学分野助手、
東京大学心療内科准教授を経て、
2009年から早稲田大学人間科学学術院
教授(現在に至る)。
日本認知・行動療法学会理事長、
日本マインドフルネス学会副理事長、他。



すずのきクリニック
杉山風輝子
臨床心理士

早稲田大学人間科学研究科
臨床心理学領域 博士後期課程在籍
埼玉及び東京都の複数の医療機関にて、
認知行動療法、ACT、マインドフルネス
による心理療法を担当。

他、
新座すずのきクリニックスタッフ
早稲田大学 大学院生