

死別の悲しみに向き合う

～認知行動療法を使ったアプローチ～

認知行動療法はうつ病の治療法として知られていますが、日常のストレス緩和に役立つ要素も多く、さまざまな困難な場面で広く応用できるものと言われています。

そこで私たちは、大切な人を亡くした悲しみや苦しみと向き合い、どう折り合いをつけることができるか、認知行動療法の手法を使って取組みを始めることとしました。治療や指導ではありません。

わかち合いの会とは違った、死別の悲しみとの向き合い方を提供します。

ご自分の気持ちや状況に、違った視点から見つめることができるかもしれません。

対象：大切な人を亡くされた方 *亡くなられた時期、原因は問いません

日時：2014年10月28日(火) 18:00~20:00

場所：東京ボランティア・市民活動センター 会議室C

JR 総武線・飯田橋駅に隣接する「セントラルプラザ」の10階です。

アクセス方法：

・JRをご利用の場合

飯田橋駅西口を出たら右に曲がり、右側前方のビルがセントラルプラザです。

低層用エレベーターで10階までお上がり下さい。

・地下鉄（有楽町線・東西線・南北線・大江戸線）をご利用の場合

「B2b」出口よりセントラルプラザ1階に直結しています。



費用：資料代として100円をいただきます。

事前のお申し込みをお願いします。

申込先：NPO法人ぷしけ

電話：090-4096-7198 (12時から17時)

メール：info@psyche-tsudoi.org

主催：NPO法人ぷしけ 東京都日野市多摩平3-5-25 NPO法人愛隣舎内

<http://psyche-tsudoi.org/>