

CBT（集団認知行動療法）を体験してみませんか？

CBTって何？

生活にどう役立つの？

他の人の考え方を
きいてみたい

CBTの説明とデモンストレーション（バランスのとれた考え方を探すワーク）を行います。

10月25日（火）

13：30～15：00

どなたでも参加できます！

（見学だけでもOK）

CBTに参加しよう
か迷っている

ストレスの対処法
を見つけない

感染防止対策を行った上で開催します

デイケア登録がない方は外来のスタッフまで事前にお知らせください