

# 家族スキルアップグループ説明会のお知らせ



「家族スキルアップグループ」は、感情に圧倒されてしまうと、家族など身近な人との関係にも困難をきたすことが多々あります。そのために家族の方々も困難を経験されることもあります。しかし同時に家族との関係は、ご本人たちが感情とより効果的に付き合うための大切な練習の場となります。そのために「家族スキルアップグループ」は以下の二つの目的で行われます。

- 1、ご家族が、ご本人の感情調節のスキル学習を支援する仕方を学ぶ。
- 2、ご家族が、ご本人とのより効果的な関わり方を学ぶことで困難を軽減する。

## 「家族スキルアップグループ説明会」

日時：①平成26年1月14日(火) 16:00～18:00  
②平成26年1月10日(金) 16:00～18:00

場所：長谷川メンタルヘルス研究所 代官山カウンセリングルーム

参加費用： 5250円（消費税込み）

内容：

- 1、感情調節困難の理解
- 2、スキルアップグループの目的、内容
- 3、家族ができること
- 4、家族スキルアップグループの目的、内容
- 5、質疑応答



**参加希望の方は下記に連絡して予約をしてください。**

**(今回は先着10人に限らせていただきます。)**

**(参加に興味はあるが日時が合わない方も連絡ください。)**

**連絡先 長谷川メンタルヘルス研究所 代官山カウンセリングルーム**

**TEL: 03-5459-2188 FAX: 03-3780-5055**