

家族スキルアップグループ説明会のお知らせ



「スキルアップグループ」は、不安や怒り、恥、恐れなどの自分を圧倒するような感情と効果的に付き合うスキルを身につけるためのグループです。境界性パーソナリティ障害や摂食障害など、感情調節が困難で、感情に圧倒されて困っている方のために開発された「弁証法的行動療法」というアメリカでその効果が非常に注目されている方法を参考に、行っています。週1回、約2時間のグループで、より自分らしい生活を送るために「対人関係を良好にするための方法」「気持ちと上手に付き合う方法」「後で後悔するような衝動的な行動を減らす方法」などを学んで身につけていきます。

「家族スキルアップグループ」は、スキルアップグループに参加している、または参加を考えている方々のご家族のためのグループです。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：平成24年6月5日(火) 18:00～20:00

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