

スキルアップグループのご案内



「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して、行っています。

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。

日時：①毎週 木曜 15:00～17:00または

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

練習するスキル

- ①マインドフルネスと良好な対人関係を維持するスキル
- ②マインドフルネスと感情調節スキル
- ③マインドフルネスと辛さに耐えるスキル

☆①～③を各8週ずつかけて練習します。

☆マインドフルネスとは・・・

「価値判断せずに自分の心の状態に気付く」スキル



参加費用： 1セッション（2時間）5000円+消費税

<個別支援> 効果を高めるため、個別支援との組み合わせをお勧めしています。

- ・すでにカウンセリングを受けている方は治療者・カウンセラーと当グループスタッフが連携し、支援することが可能です。
- ・当研究所のスキルアップグループ専用のカウンセリングも利用できます。
- ・当研究所の個人カウンセリングと併用することもできます。

<家族支援> 当研究所の家族支援サービスを受けることができます。

興味がある方はご連絡下さい。詳細についてご説明いたします。

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

【治療関係機関 スタッフの皆様へ】

スキルアップグループのご案内

「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して、行っています。

日時：①毎週 木曜 15:00～17:00または

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

練習するスキル

- ①マインドフルネスと良好な対人関係を維持するスキル
- ②マインドフルネスと感情調節スキル
- ③マインドフルネスと辛さに耐えるスキル

☆①～③を各8週ずつかけて練習します。



<利用対象者>

- ・ 上記の目的に該当する方でグループ時間(2時間)参加できる方
- ・ 特に自分の感情の調節をしたいがうまくできずに困っているので、練習することでより効果的に自分の感情と付き合うスキルを身につけたい方
- ・ 継続して参加することが可能な方

<参加費用>

1セッション(2時間)5000円+消費税

<個別支援> 効果を高めるため、個別支援との組み合わせをお勧めしています。

- ・ すでにカウンセリングを受けている方は治療者・カウンセラーと当グループスタッフが連携し、支援することが可能です。
- ・ 当研究所のスキルアップグループ専用のカウンセリングも利用できます。
- ・ 当研究所の個人カウンセリングと併用することもできます。

<家族支援> 当研究所の家族支援サービスを受けることができます。

興味がある方はご連絡下さい。詳細についてご説明いたします。

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