

## スキルアップグループ

現在、スキルアップグループでは、新型コロナウイルス感染防止のため、Zoom（テレビ会議ツール）を用いたオンライングループを実施しております。  
新型コロナウイルス感染症が収束に向かった場合には、対面でのグループの再開も検討しております。

ご不明点はページ下部の電話番号・メールアドレスまでお問い合わせください。

スキルアップグループは、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。

「対人関係のトラブルで辛い思いをする」「気持ちの調節において困っている」「衝動的な行動をして後で後悔してしまう」といった方のためのグループです。

グループでのスキルの練習を通して、自分らしくより健康に生活していくことが目的です。

＝日時と場所＝

日時：毎週土曜日 <午後> 15:00～17:00

場所：Zoomを用いてリモートで実施

参加費用：5,500円（5000円 + 10%税）／1セッション（2時間）

事前のお振込みをお願いしております

人数：定員制（定員に満たない時は、実施しない場合もあり）

リーフレットは[こちら](#)からダウンロード可能です。

【2020年】

	対人関係	苦痛耐性	感情調節
1回目	2/15	6/27	8/29
2回目	2/22	7/4	9/12
3回目	5/16	7/11	9/19
4回目	5/23	7/18	9/26
5回目	5/30	7/25	10/10
6回目	6/6	8/1	10/17
7回目	6/13	8/8	10/24
8回目	6/20	8/22	10/31

※休：8/15・9/4・10/3（臨時のお休み）

参加やこのグループに参加をお考えの方の見学を随時受け付けていますので、興味のある方はぜひご連絡下さい。

問い合わせ先はこちら>>

＝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」スキルです。

参加費用：1セッション（2時間）5,500円（5,000円＋10%税）＜全8回＞

人数：定員制（定員に満たない時は、実施しない場合あり）

電話

03-5459-2188

□電話の受付：12時～16時（月曜～金曜）

メール

dkcroom@d01.itscom.net

ファックス

03-3780-5055