

ケセラ会

～外出・乗り物恐怖症の仲間との交流の場～

外出・乗り物恐怖症（広場恐怖症）で悩んでいる、または悩んでいた方々が集まり、克服に向けての取り組みについて語り合う場です。10～20名程度のグループで行っており、いつからでも、ご参加いただけます。

開催日

毎月1回 土曜
14:00～17:00

次回

5/16

場所

赤坂クリニック8F

※当日は、6F受付にて、お会計を済ませてから8Fにお越してください。

《こんな方にお勧め》

- 広場恐怖症に関する悩みや不安を分かち合い、励まし合える仲間を作りたい方
- カウンセリングが終わった直後はやる気もあって挑戦できていたけど、最近モチベーションが下がってきたと感じている方
- 避けずに挑戦したほうが良いと分かっているけど、なかなか挑戦できずにいる方 など

《プログラム内容》

- ミニ講義：認知行動療法の観点から、克服に役立つお話、実践を行います。
- アイスブレイク：簡単なゲームやワークなどを行います。
- 克服に向けての取り組みについて語り合う：今月、挑戦したことや工夫したこと、挑戦して嬉しかったこと、大変だったことなど…ざっくばらんに語り合っていきます。

◎費用はショートケアとして、各種健康保険の適用となります。（自立支援医療も適用）

◎詳細は下記HPをご覧ください。

<http://www.fuanclinic.com/wsc/program/agora/>



◆ お問い合わせ・ご予約

赤坂クリニック 03-5575-8198

（基本的には予約制としますが、当日お越しいただいても参加可能です）