

こころの温泉



「こころの温泉」という、依存症患者さんを対象にしたグループワークを行っています。依存症患者さんたちは心の中に「生きづらさ」や「孤独」を抱え、苦しんでいます。参加メンバーやスタッフと一緒に「こころの温泉」に浸かって、心の重荷を解き放していきませんか。

9月の予定

参加者募集中



| 2020年9月 | 内容 |
|-------------------------|--|
| 9日（水曜日） 14：00～15：00 | テーマ「 <u>自分が『変えられること』と『変えられないこと』</u> を知ろう」 |
| 16日（水曜日） 14：00～15：00 | テーマ「 <u>ピンチをチャンスに変えていこう</u> 」 |
| 23日（水曜日） 14：00～15：00 | 認知行動療法「 <u>SMARPP</u> 」 今回は、飲酒や薬物使用の「引き金」と「欲求」について学びます。 |
| 30日（水曜日） 14：00～15：00 | テーマ 食育「 <u>疲れにくい体を作る食事について</u> 」 |

当院に通院中の方のみ参加できます。参加を希望される方は、院長にお伝えください。費用は1回につき、診療代と資料代（50円）が掛かります。新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用にご協力お願いいたします。また、発熱や倦怠感など感染兆候がある場合は参加をお控えください。

9月2日（水曜日）14：00～15：00はAA（アルコールクス・アノニマス）のミーティングを行います。是非、ご参加ください。