

アクセプタンス＆コミットメントセラピー ～最新の認知行動療法ACT入門（全3回）～

「生きがい・自分らしい生き方を取り戻す」

ACT（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー）は、自分の大切な価値に基づいて行動する力を育てる心理療法です。認知行動療法をベースにした最新の実践アプローチとして、医療・教育・ビジネスなど幅広い分野で注目されています。

ゲーム仕立てで楽しく取り組めます。
是非ご参加くださいませ♪

単回でも参加可能な内容ですが、全3回でより理解を深められます。
通院中の方はどなたでもご参加いただけます。興味のある方は、ぜひご参加ください。
※但し、主治医がいらっしゃる方はどなたも主治医と十分相談の上ご参加下さい。

担当者：ストレスケアつくばクリニックの公認心理師・臨床心理士

人数：20名まで（定員になり次第締め切り）

日時：その1：2026年1月31日（土）9：30～12：30（第5土曜日）
・やっかいな感情の気づき方（イライラ、不安等と楽しくつきあう）

その2：2026年3月7日（土）9：30～12：30（第1土曜日）
・苦痛・苦悩との付き合い方（苦痛をキャラにして外在化しよう♪）

その3：2026年4月4日（土）9：30～12：30（第1土曜日）
・人生で大切にしていること「価値」に気づく（価値カードゲーム）
*講座と同日の診察はお控えくださいますよう、お願いいたします。

場所：ストレスケアつくばクリニック内 デイケアルーム

料金：保険適応で1,000円程度となります。自立支援医療対象です。
詳しく知りたい場合は受付にお聞きください。

お申し込み方法：クリニックの受付、もしくはお電話にてお申込み下さい。
ストレスケアつくばクリニック：TEL 029-863-2888