



## 当院のグループワーク 集団精神療法 のご案内

ひとりじゃないから、  
気づけることがある。

「人付き合いが苦手」  
「考え方のクセを直したい」  
そんな悩みを、同じ目的を持つ仲間と  
一緒に軽くしていきませんか？

奈良王寺メンタルクリニック

## どんなことをするの？



### 考え方のクセに気づく

認知行動療法の視点で、物事の捉え方の偏りやバランスを見直します。



### アサーション

自分も相手も大切に、さわやかな自己表現を練習します。



### マインドフルネス・ヨガ

呼吸や体の感覚に意識を向け、リラックスする方法を学びます。



### ちょっとした作業

塗り絵やクラフトなど、手先を動かしながら集中する時間です。



### 食事の工夫・栄養

心と体の健康を支えるための、食事の工夫や栄養について知ります。



### ミニ講義

ストレス対処法や睡眠の仕組みなど、役立つ知識を学びます。



### テーマトーク

決まったテーマについて、自由に話したり聞いたりする場です。

※無理に話す必要はありません。その場にいるだけでも大丈夫です。

## 参加のメリット

- ✓ 生活リズムが整う
- ✓ 人と関わる練習ができる
- ✓ 悩みを共有してホッとできる
- ✓ 自分への理解が深まる

## 開催情報

### 【日時】

毎週 水曜日 16:00 ~ 17:00

### 【場所】

当院 多目的ルーム

### 【費用】

各種健康保険が適用されます

お気軽にスタッフまで

予約制となっております