

2024年4月～ Fアサーフ  
ココカラグループ→セルフケアグループへ  
変更いたします！

プログラム名	うつと不安から自分を助ける7つのセルフケアスキル (月間予定表：セルフケア①～④)
日時	木曜日 13:40～15:00
対象者	Fアサーフに参加されている方
目的	セルフケアの基本的なスキルを身につける
内容	1回目) 自分を大切にする (マインドフルネス) 2回目) 苦しさから一歩抜け出す (考え方のくせ) 3回目) 程よい距離感で人とつながる (アサーション) 4回目) 自分を助ける (問題解決技法)

※プログラムのお休みについて、毎月の月間予定表でご確認ください。

また、事情により急遽お休みになる場合もありますので、ご了承ください。

**※要面接・要相談、あらかじめご連絡ください。**

なにかご不明な点等ございましたら、

デイケアスタッフまでお声がけください！

