



不安の集団認知行動療法の ご案内

令和2年9月4日（金）開始
毎週金曜日 18:00～19:30

不安の集団認知行動療法とは

- 「人前で話すときに緊張する」
- 「心配することが多くて落ち着かない」
- 「電車に乗るのが怖い」

など、不安の問題に取り組むグループです。認知行動療法では不安をセルフコントロールする方法を一緒に考えていきます。

場 所 こまち臨床心理オフィス横浜（横浜駅徒歩7分）
参加費 39,000 円

ご希望の方は、主治医の先生とよくご相談の上、お申込みください。
詳しくは横浜オフィスまでお問い合わせ下さい。
HPでも詳細をご覧ください。

☎ お問合せ電話番号
045-324-2311



お申し込みの流れ

電話またはHPの申込フォームからお申し込み

- HP申し込みの場合、当オフィスからお電話にて折り返し致します

インテーク面接の 日程調整

- 開催1ヶ月～1週間前

インテーク面接の 実施

- おかかりの医療機関の情報提供書をお持ちください

集団認知行動療法
ご参加の決定

