



NPO 法人メンタルコミュニケーションリサーチ (MCR) 主催 家族勉強会・家族交流会



家族勉強会 『不登校・ひきこもりを支える家族のメンタルヘルス
-認知行動療法、レジリエンスの観点から-』

家族交流会 『TFT を活かしたセルフケア-より良いサポートをするために-』

【ファシリテーター】

NPO 法人メンタルコミュニケーションリサーチ / 紫藤クリニック

深谷 篤史 (臨床心理士・認定行動療法士・日本 TFT 協会診断レベル修了)

2018 年

11 月 23 日 (金・祝)

13:30 - 16:30 (受付 13:15~)

【参加費】 無料

【参加者】 不登校・ひきこもりの方を支えるご家族

【定員】 20 名程度

【会場】

亀戸文化センター 第 2 会議室

アクセス：東京都江東区亀戸 2-19-1 カメリアプラザ 6F

(JR 亀戸駅北口より徒歩 2 分)

不登校ひきこもり状態にある方々だけではなく、ご本人を支えるご家族にも精神的負荷が多分にかかることがわかっています。精神的負荷がかかると、不安や焦り、怒りや悲観といった強く揺れ動く感情に伴ってサポート的な関わりが難しくなっていきます。

そこで家族勉強会・交流会では、ご本人をサポートする力を保ち続けるためのセルフケアとして、認知行動療法やレジリエンスの観点からメンタルヘルスを学び、ご家族と一緒に TFT に取り組んでいきます。TFT (Thought Field Therapy® : 思考場療法®) とは、決められた手順にそって身体のツボをタッピングしていくことで心のケアを行う方法です。その簡易さ、安全性、効果から、カウンセリングを含む心理的ケアや災害支援、パフォーマンスの向上などにも使われ、子供から大人まで各国で幅広く用いられています。

【お申込み】

メールタイトルに「11 月 23 日勉強会参加」、メール本文に①お名前、②電話番号、③E-mail、④MCR 会員の有無を記載の上、MCR 事務局まで事前にお申込みください。

MCR 事務局：(E-Mail) mentalcr@yahoo.co.jp (TEL) 080-9035-2009

MCR ホームページ：<https://www.mcr-npo.com/>

