

美唄すすらんクリニック 認知行動療法プログラム

喫茶 ベストシンキング

物事に対するとらえ方や考え方を变えることで、ストレスを和らげ心を元気にする治療法を認知行動療法（CBT）と呼びます。

『喫茶 ベストシンキング』は、患者さんとスタッフが一緒に、みんなで心に優しい考え方を見つけていく治療プログラムです。

物事に対してストレスを感じやすい方。

自分にはない色々な人の考え方に触れてみたい方。

心の視野を広げてみたい方。

人にはそれぞれ考え方の癖があります。それはもちろん大切な個性です。
毎日が今より一つ楽になるように、一緒に考え方を探してみませんか？
ぜひお気軽にご参加ください。

■今月の開催■

演 題： 『喫茶店で注文と違う品が運ばれた時、あなたはどうか考える？』

講師： 福場将太（精神科医）

日 時： 平成 29 年 4 月 25 日（火） 午後 2 時～ 3 時

場 所： 美唄すすらんクリニック ミーティングルーム

※ 参加費用について受付までお問い合わせください。



* 参加ご希望の方は、
お気軽に受付までお問い合わせください。

（医療法人風のすすらん会 美唄すすらんクリニック）