

不安ゆううつとの付き合い方

不安やゆううつなどの感情は生きる上で必要不可欠ですが
時には私たちを生きづらくすることもあります

「不安になりすぎてやらなきゃいけないことができない…」



「落ち込むと何も手につかなくなる…」

「やってみたいことがあるけど〇〇がこわくて無理…」



このプログラムでは、さまざまなエクササイズを通して
自分の感情とうまく付き合っていく方法を学びます

感情に気づく



考え/行動/体
の変化に気づく



感情に
振り回されない
方法を練習

