

美唄すずらんクリニック 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なり、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。

■ 内 容 ■

講 師： 福場将太（精神科医）

日 時： 火曜日 午後2時～3時

場 所： 美唄すずらんクリニック ミーティングルーム

参加費： 当院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。

(医療法人風のすずらん会 美唄すずらんクリニック)