

平成 30 年度

## ～アクション行動変容グループミーティング～

やめたくても自分でコントロールできないさまざまな行動を変えていくことを目的としたグループセラピーです。

事前に個別相談にて、内容のご説明も含めてお話を伺います（秘密は厳守いたします）。まずは、どうぞお問い合わせください。

**【開催日時】 毎月 2回（金曜日）**

**時間：14:00～16:00（途中休憩あり）**

**【場所】 熊本市こころの健康センター**

**（熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルクまもと3階）**

**【費用】 無料**

**【内容】 依存症の回復プログラムである 12 ステッププログラムを用いた認知行動療法的なグループミーティング**

**【定員】 8名程度**

◆ ニックネームでの参加も可能です。



●参加申し込み・お問い合わせ●

熊本市こころの健康センター

電話：096-362-8100

（平日 9:00～16:00）

※事前に個別相談をお受けします。

なお、秘密は厳守いたします。

