

# わたしアップデート！

～やってみよう認知行動療法～

毎日の生活を送る中で、物事をネガティブに考え、あれこれと思  
い悩み、不安に感じることはありませんか？

そんな時「もっと前向きに考えられたらいいのにな」、「くよくよ考  
えるをやめたい」などと思ったことが何度もあったかもしれません。

このプログラムでは、物事をネガティブに考えてしまうクセを見直し、  
考え方や行動を少しずつ変えていくことで、気分が楽になることを目  
指します。

「難しそう…、私にできるかな？」と思うかもしれません。  
あなたのペースで、一緒にチャレンジしていきませんか？

## 日時

2025年10月20日(月)～12月22日(月)

※11月3・24日(月)は祝日のためお休みです。

週1回 月曜日 15:00～16:30 全8回

※途中休憩をはさみます。

## 対象

中学生・高校生 6名程度 登録制

## 場所

本館2階 0A室

お申込み  
お問い合わせ

TEL

089-925-3211

窓口

松山記念病院 臨床心理係 吉川