

家族のためのケアプログラム

～AF-CBT のご案内～

「AF-CBT（家族のための代替案：認知行動療法）」とは、言い争いや怒り、しつけについての心配事を抱えた家族のためのプログラムです。家族が安心して暮らせるようになること、親子関係をよりよいものにすることを目標に、親子それぞれの個別セッションや、親子合同セッションを行います。

*対象となる家族は？

5歳～17歳のお子さんをお持ちのご家族。

- ・お子さんとのコミュニケーションやしつけについて悩みがある
(イライラする、言い争いが多い、手をあげたり、強い言葉でしつけをしてしまう、等)
- ・お子さんに行動上の問題や情緒的な問題がある

*どんなことをするの？

- ・感情のコントロールや、よりよいしつけの方法を学び、一緒に練習します。
- ・お子さんも、感情のコントロールや社会的スキルを学びます。
- ・親子関係をよりよいものとすることで、安全で穏やかな毎日を過ごせるよう、お手伝いいたします。

*料 金

無料 *資料代として、初回に3,000円徴収します。

*アンケートへのご協力をお願いしています



ご関心をお持ちの方は、下記までお問い合わせください。

大正大学カウンセリング研究所

☎03-5394-3035 (担当／犬塚・亀田・西牧)