

# LGBTの方 向けの オンライン グループ療法

## セルフ・コンパッション (自分への思いやり) を高める癒しの8週間

COMPASSIONATE MIND TRAINING  
FOR LGBT

このグループは、恥や自己批判が高く「よく自分を責めてしまい辛くなる」「やさしくされると不安や戸惑いを感じる」「やさしい人との間にも壁を作ってしまう」「自分にやさしくする価値はない」といった苦悩を抱える性的マイノリティのためのグループです。

対象は、LGBTを自認する  
18歳以上の当事者の方。  
毎週日曜 19:00~21:00  
全8回、ZOOMを使った  
オンラインによるグループ  
療法です。参加費は合計  
27,000円(税込み)

コンパッション・フォーカスト・セラピー(CFT)という最新の心理療法を用います。CFTは、うつ病や境界性パーソナリティ障害、不安障害、摂食障害、依存症など、感情調節の課題を抱えた疾患への有効性が示された心理療法です。詳しい情報や参加方法はホームページをご覧ください。

主催：仁カウンセリング・オフィス  
公認心理師/臨床心理士  
[www.counselingjin.com](http://www.counselingjin.com)

