



うつ感情の悲観的的人生観から脱皮するセミナー



うつに代表される悲観的、否定的なものの見方は「心のくせ」として改善することができる、として前向きな行動力を学ぶセミナーを開催しました。講話の後、少人数のグループに分かれ参加者同士悩みの相談や近況報告など交流を図りました。講師のアドバイスを受け前向きな行動につながる時間となりました。

岐阜メンタル集談会