

マインドフルネスのスカイプセッションのご案内

【初回のお問い合わせ】

- 詳しい症状や経過を伺います。
- 疑問・質問などを伺います。

※マインドフルネスで対応出来ない症状の場合はお断りをする場合があります。

【第一回セッションより】

- スカイプにて月一回で計第十回のセッションにて行いますので、
順次、こちらからの課題にご自宅で取り組んでいただきます。
- その都度、不明な点や疑問点に付きましてはお応えして行きます。

【呼吸法・自己洞察】

- 各セッションを通じてマインドフルネスの呼吸法や自己洞察を修得していただきます。
- スタート時は初歩的な内容から終盤に向けて再発防止にも、取り組んでいただきます。
- 現在、処方されているお薬は飲み続けていてもOKですが、セッションの経過により、
減薬などが必要になって来ますが、その際には医師と相談の上で実施していただきます。

【セッションの費用】

個人面談になりますので以下の費用でお願い致します。

- 初回の費用—¥15,000—
- 2回目以降のセッション費用—¥12,000×10回=120,000
(※スカイプの設置費用及び通信費はご負担下さい。)

○セッションの費用は事前にお振込みいただきます。

【セッションの開催日時】

開催日時：ご相談で決めさせていただきます。
ご希望の日時を第一希望～第三希望までをお知らせください。

【使用テキスト】—当日までに郵送致します。

【事前にお送りいただく物】

- ① 前に記入してしました課題日記
- ② 独自の問題と対策&質問表 (セッションの前日までにお送り下さい。)

【セッション費用の送り先】

山梨中央銀行大月支店 普通預金口座—1504254
口座名義：(社)マインドフルメイト

【その他】

○セッションは最後まで(セッション10まで)行う事が必須になります。
(途中でやめる事は出来ません。)

【申込み】メール又はお電話でその旨をお伝えください。

E-mail : info@mindfulmate.jp 電話番号 : 080-2213-3802

セッションの課題を進める中で、分からない事等がありましたら整理して質問して下さい。
以上の内容ですが、ご不明な点やご都合などをお知らせ下さい。

~~~~~

マインドフルネス心理療法：マインドフルメイト  
自殺防止・うつ病治療の心理相談員：佐藤福男  
(マインドフルネス総合研究所認定)

山梨県甲斐市龍地798-165