

アダルトチルドレンが 生きづらさから抜け出す講座

参加
無料

わ け ACが生きづらい理由、徹底解明！

～承認モンスターを止めて、自分を大切にしよう～

【こんな方にオススメ】

- ・ いつも優秀でいたいあなた
- ・ お世話を焼きたくなるあなた
- ・ 人を喜ばせたいあなた
- ・ とにかく他者の承認が欲しいあなた

2月27日（金） 21:30～22:30

＊オンライン zoom にて開催

＊顔出しなし・匿名、聞くだけの参加も可能

【内容】 解説講義、Q & A コーナー

＊後半の Q&A コーナーは**岡本翔カウンセラー**が担当

＊都合により講座内容が変更になる場合がございます

お申し込みはこちら



子供の頃から内的には誰も私のことなんて理解してくれない、と、自己嫌悪を抱えつつも、なんとなく恵まれた、順風満帆な人生を送っていると勘違い。
しかしながら我が子との関係悪化を看過できず、当ラボのカウンセリングを受ける中で自分がアダルトチルドレン（AC）であることを知る。家系的にもすぐにキレてしまう傾向が強く、父⇒私⇒子ども達へと親子間連鎖。何とか止めたくて心の在り方や考え方を変えていく中で**ネガティブケイパビリティ力を増強**して、劇的に回復する。就労移行支援事業所でのカウンセリングは300セッション以上実施。