

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、徹底解説！

～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 コーナーは岡本翔力 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イ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バリティを増強して、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。