

# 国見台病院入院集団認知行動療法のご案内

うつ病、不安障害、適応障害などに集団認知行動療法の有効性が実証されております。しかし東北地方ではまだまだ普及しきれていないのが現状です。我々国見台病院ストレスケアグループでは急性期開放病棟にて1クール1ヶ月間(週2回、全8回)の入院集団認知行動療法プログラムを随時実施しております。小グループ制(3~6名)をとっているので安心して参加できると思います。

不安やうつで悩んだり、職場や学校、家庭内等での不適応で悩んでいる方で、集団認知行動療法を試してみたい、という方を募集しております！

## 下記の様な方が対象になります

- ◎うつや不安などで悩んでおり薬物のみならず認知行動療法的アプローチが有効そうな方
- ◎臨床診断は特に限定しておりませんが、主にうつ病、不安障害、適応障害、神経症等の方がこれまで対象となっています。厳密に診断がついている必要はありません
- ◎年齢:基本的には20歳~60歳としております
- ◎性別:問いません
- ◎集団のルールや病棟の規則を守って活動する事が可能な方
- ◎集団でのディスカッションに参加可能な方
- ◎自身の体験についてある程度話をすることが可能な方
- ◎1ヶ月間の当院開放病棟への入院(外泊は可能です)が可能な方

参加可否に関しましては一度当院受診のうえご相談させていただく形となります

ご希望される方がいらっしゃいましたら、まずは下記にご一報ください

国見台病院 医療福祉相談室 Tel:022-234-5251(代) または、  
原田伸彦(国見台病院医師) E-mail: [nobuhiko-harada@umin.ac.jp](mailto:nobuhiko-harada@umin.ac.jp)  
※当院 HP もご参照下さい

<http://www.kunimidai.com/consultation/ninchikoudo.html>

# 入院集団認知行動療法のご案内

～短期集中入院～



- ・考え方が消極的になる・ストレスで悩む
- ・家庭や仕事での人間関係がうまくいかない
- ・認知行動療法を試してみたい

と思っている方へ

**うつや不安の治療に、認知行動療法が注目されています!!!**

- ・入院し、現在の生活から離れて規則的な生活を送り、集中的にプログラムに参加することができます！
- ・プログラムの疑問点だけでなく、生活上の不安や悩みについてもすぐスタッフに相談することができます！
- ・少人数制(3～6人)なので皆さん安心して参加できます！
- ・グループのメンバーと認知行動療法を学び、自分の意見を話したり、他の人の意見を聞いたり、共に課題に取り組む事で、物事に対する考え方の幅が広がり、自分の問題にうまく対処する力が身につきます！

## 参加条件

1. 現在、うつ病、うつ状態、不安・気分障害の診断を受け、専門家の治療を受けている方
2. 約1ヶ月の入院が可能な方
3. 原則として週2回、全8回のセッションに出席できる方
4. 小グループ(3～6人)内での発言が出来る方
5. 年齢20～60歳の方

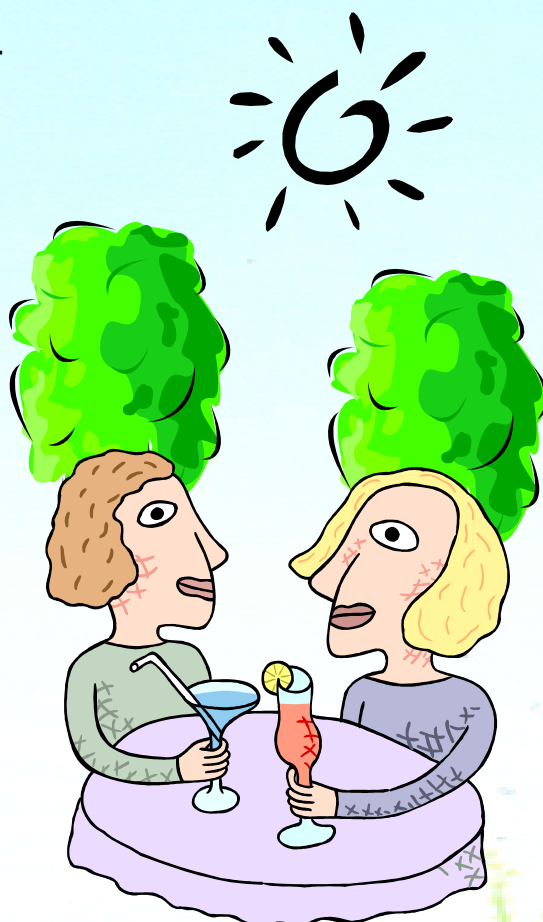
## プログラム例

① 病気の理解 講義
② 自分の考え方の傾向・性格を知る
③ 自分の体験を振り返ろう
④ バランスの良い考え方をしよう(基礎編)
⑤ バランスの良い考え方をしよう(実践編)
⑥ 問題解決する力を高めよう
⑦ 自分を伝え相手の気持ちを知ろう
⑧ 再発を防ごう デイケア・食事について

## お問い合わせ

国見台病院 022 (234) 5251

担当 医療福祉相談部 受付時間 13:00～16:00



まずはお気軽に  
ご相談ください！