

## 東京メンタルヘルスにおける“集団認知行動療法”の取り組みについて

### 【団体名と活動部署】

東京メンタルヘルス株式会社 東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター

### 【背景】

東京メンタルヘルス（以前の名称は東京メンタルヘルス・アカデミー）は、街の相談機関として活動を始めて今年（H25年）で30年、家族の問題、人間関係、仕事上の問題、情緒の問題等、メンタルヘルス領域の様々なテーマについて、支援を続けてきました。現在は、企業や団体への支援も多く行なっております。

### 【集団認知行動療法について】

カウンセリングセンターの玉井が中心となり、集団認知行動療法を実施しています。定期的な集中ワークショップ開催や、25年度よりは衝動制御の問題を抱えた人たちのための勉強会も開始しています。

専門家同士の勉強会として、認知行動療法の勉強会も継続的に行っていましたが、現在は定期開催は行っていません（要請によって行う場合があります。ご相談ください）。

カウンセラーやケースワーカーによって、認知行動療法をベースにした組織研修や組織内不調者支援、復職支援（リワーク）を提供しています。

詳しい内容については、HPをご覧ください。

### 【お問い合わせ先】

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-39-8 ローズベイ池袋ビル 3F

Tel: 03-3986-3475 Fax: 03-3986-3240

Mail: [tmcc@mentalhealth.jp](mailto:tmcc@mentalhealth.jp)

東京メンタルヘルス HP アドレス <http://www.tmaweb.net/>

カウンセリングセンターHP アドレス <http://mentalhealth.jp/>



こころに新しい息吹をそそぐ  
東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター