

ひがメンタルクリニック

けやき心理相談室

大宮駅から徒歩 15 分ほどの閑静な住宅街の中にあるクリニックです。併設のけやき心理相談室があり個人カウンセリング、集団療法などを行っています。

集団認知行動療法について

マイナス思考におちいりやすい人、不安の強い人などのための認知行動療法グループです。いつもの悪循環のパターンから抜け出す方法を探していきます。

対象：当院医師または当相談室カウンセラーから参加の指示、または了解を得ている方。
原則 1クール8回のすべてに通える方。(やむを得ない欠席の場合、フォローします)
定員：約6名 定員を越えた場合には次回以降の参加をお願いすることがあります。

日時：水曜日の10:00~12:00
全8回 (+約3ヶ月後にフォローアップ1回)
※グループ開始前に一度カウンセリングを受けて頂きます。

プログラム内容

- ① 認知行動療法を知ろう
- ② 気分に注目しよう
- ③ バランスのよい考え方をするために
- ④ 自分で心の記録をしてみよう
- ⑤ 日々の暮らし方を振り返ってみよう
- ⑥ 問題解決能力をたかめよう
- ⑦ 自分の気持ちを伝える
- ⑧ 前向きに生きていけるように
- ⑨ フォローアップセッション (一人でやっているかな)



【グループの様子】

