

# 外来集団認知行動療法のご案内



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…等と思っている方へ

当院ではうつ病やうつ状態の治療法の一つである**認知行動療法**を行っています

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を広げ、自分の問題にうまく対処する力を身につけることを目標とします



## 参加条件

1. 現在、うつ病、うつ状態、不安・気分障害等の診断を受け、専門家の治療を受けている方
2. 原則として週1回、全11回のセッションに出席できる方
3. グループ(2~6人)内での発言が出来る方
4. 年齢20~65歳の方

## 風景

分からないことがあっても個別対応いたします♪



お待ちしております♪



## プログラム例

1. ガイダンス
- 2~3. セルフアセスメント 自分の考えや行動パターンに気付こう
- 4~7. 認知再構成法 バランスの良い考え方をしよう
- 7~10. 問題解決技法 問題を解決する力を高めよう
11. アサーショントレーニング 自分の気持ちを適切に伝えよう

## お問い合わせ

国見台病院

電話:022 (234) 5251 代表

担当:地域連携部 相談支援科 受付時間 9:00~11:00

13:00~16:00