

グループCBTのご案内 目白ジュンクリニック

「ストレス・コーピングと認知行動療法 全7回」

自分のストレスに気づきにくい方、自分に合ったストレス対処を身につけたい方、物事をネガティブにとらえて落ち込みやすい/不安になりやすい方、柔軟でバランスの取れた思考ができるようになりたい方のためのグループCBTです。

グループCBT とは

- ストレスや認知行動療法についてのレクチャーを受け、ひとり一人が個人ワークに取り組み、その後でグループワークを行います。
- 他の参加者とストレス体験を共有し、共に対処を検討することで、孤独感・不安感が和らぐ効果が期待できます。
- 自分以外の考え方や問題解決方法、ストレス対処法を知ることで、考え方や行動が柔軟になるきっかけを得られます。

水曜 10:30~12:00 / 12:00~13:30

(いずれか全7回)

参加費:インターク面接+全7回で税込み¥30,800
初回前に全額をお支払いいただきます。

定員:3-6名程度(定員オーバーの場合は次クールのご案内)



参加条件

- ① 目白ジュンクリニックの初診を受けた方、もしくは他院からの紹介状をお持ちの方
- ② 原則として全7回に出席できる方(日付はインターク面接の予約を取る際にご確認ください)
- ③ グループワークで共有されたことを外で話さないなどのグループCBTのルールを守れる方。

申し込み方法

目白ジュンクリニック受付にお電話ください。 03(5988)5568

※参加前に50分のインターク面接を受けていただきます。



目白ジュンクリニックHP

参加の希望

グループCBTに参加を希望することを、受付or医師orカウンセラーにお申し出ください

インタークの予約

インターク面接を受けていただく日程を決めます。

インターク面接

グループ参加前の個人面接です。参加希望の理由や現在の状況について伺います。グループCBTの準備をします

参加決定

グループCBTへの参加が決定します

※グループ参加のルールへの同意が必要です。

※ インタークおよびプログラムは臨床心理士・公認心理師が担当します。