

～認知行動療法グループについて～

曜日：毎週月曜日

プログラム 全8回

時間：午前10時00分～午後12時00分

料金：保険適用となります



グループの参加には

医師との相談と参加同意書が必要です。

ご興味をもっていただきましたら
診察の際に医師にお伝えください。

患者様の症状の状態によっては
グループに参加いただけない場合もあります。

あらかじめご了承ください。

普段の生活で こんなことはありませんか？

これまで
できていたことが
できなくなった

気分が
落ち込んでしまう

自分を
責めてしまう

ネガティブな
ことばかり
考えてしまう

なぜか分からないが
吐き気、動悸など体の症
状がでてくる

認知行動療法グループのご案内

あらたまこころのクリニック

つらい悪循環から抜け出す方法を一緒に考えてみませんか？

表紙の男性のように、私たちのこころやからだは、ストレスを感じる場面で様々な反応をします。

このような反応が続くことを「**悪循環**」と呼んでおり、この「悪循環」が続いていると、**こころもからだもどんどん疲弊してしまいます**。

当院では、「悪循環」から抜け出すための方法として、認知行動療法グループを実施しています。

ストレスに対する様々な反応の中で、“**考え(認知)**”と“**行動**”に焦点を当て、工夫していくことで、「悪循環」から抜け出すことができます。

グループに参加された方の声

- ストレスへの対処方法が増え、困ったときに役立つ
- 自分の思考のクセや、自分では気づいていなかった自身の隠れた大切な気持ちに初めて気づくことができた
- 困っているからこそ視野が狭くなりがちなので、そういう時はグループで他者の意見を聞かせてもらうことで視野が広がる



取り組みの1つの例

うつ病や不安障害になると、自分を苦しめる思考ばかりでてくるようになります。しかし、グループ療法で思考の幅を広げることに取り組んでいくことで、いろいろな視点で考えられるようになり、自分に役立つ考え方や楽になる考え方、よりバランスのとれた考え方を選べるようになります。

