

## ～ 問題解決療法グループについて ～

2025.8.21より開催

曜日：毎週木曜日

時間：10時～12時

料金：保険適用となります  
場所：2階多目的ルーム  
持ち物：ノートと筆記用具

※医師との相談後、随時参加可能です



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。

## 困りごとをうまく解決できず お困りの方へ

やりたいことが  
あるのに  
できない

職場の人と  
コミュニケーションが…

感情が不安定

食べ過ぎる

物忘れを良くする  
遅刻してしまう

ストレス対処の  
方法が  
浮かばない

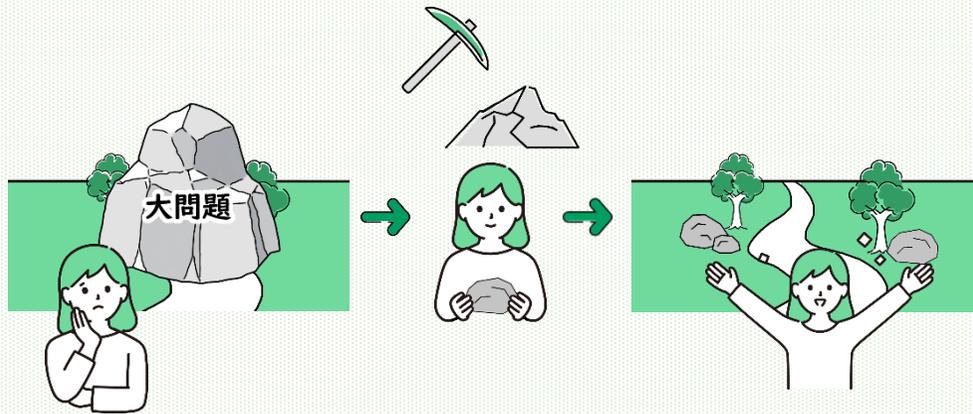
## 問題解決療法グループのご案内

あらたまこころのクリニック

日常生活では、小さなことから大きなことまで  
さまざまな困りごとが起きます。  
問題に上手く対処できずに抱えたまましていると  
ところに負担がかかり不安やうつなどの症状となって現れ  
身動きが取れなくなってしまうことがあります。

# 当院ではお薬だけではなく**問題解決療法**を使って問題解決を目指していきます。

## 問題解決療法とは？



大きな塊となっている問題を小さく砕いて分け、  
“今取り組めそうな問題”を見つけ、  
できることをコツコツとやっていくことで  
問題を徐々に解決していき、  
少しずつところの負担を軽くしていく治療法

### 問題解決療法グループでの取り組み

日常生活の中で困っている問題について整理します。  
整理後にその問題に対する解決方法のアイデアを  
他の参加者の方々と考え  
実際に取り組んでもらう、という取り組みをしています。  
できるところから行動してみることが大事です。  
ところを少しずつ軽くするために  
まずはグループで一緒に考えていきましょう。



### 参加された方の声

- ▶ 自分が思いもなかった解決案がたくさん出てきて驚いた
- ▶ 柔軟な考え方ができるようになりそう
- ▶ 問題を細分化して書き出すことで今出来ることが見えるようになった
- ▶ 困り事だけではなく将来の目標達成においても有効だと感じた

