

集団認知行動療法

開催のお知らせ!

認知行動療法ってなに？

「ものの見方」や「行動」を見つめ…

- ・発想の転換のコツ
- ・問題を上手に解決するコツ
- ・自分の気持ちや考え方をうまく伝えるコツ

を学び、自分自身を調節する力を高めていきます。

そうすることで生活上の問題の解決をはかれるようにしていく心理療法です。

いつ、どこで、どんなふうに行なっているの？

- ★いつ？
 - ・年に2回（5月頃～、10月頃～）、週に1回、午後の1時から約3ヶ月間行っています。
- ★どこで？
 - ・高田厚生病院 心身医療科デイケアで行っています。
- ★どんな内容？
例えば…
 - ・うつ状態によく起こる考え方の特徴
 - ・バランスのとれた考え方
 - ・問題解決能力を高めよう
 - ・コミュニケーションスキルを高めよう
- ★どんなふうに行っているの？
 - ・5名位の小集団（グループ）で行っています
 - ・テキストを使用しながら、実際に体験して学んでいきます。

参加者の声

- ★「いろいろな考え方があって良いんだと気付けた」
- ★「○○をしなければならぬと思ひ込むことが少なくなかったことで、生活しやすくなった」
- ★「同じ悩みをもった人たちと話ができて気分が少し楽になった」など

こんな方にお勧め

- ★現在うつ症状をお持ちの方
- ★以前うつ症状の経験のある方
- ★対人関係が上手くいかずお悩みの方

募集定員

- ★年に2回行い、それぞれ5名ずつ参加できます。

参加方法

- ★集団認知行動療法はデイケアプログラムの1つとなっています。
- ★このプログラムのみを目的とした参加も可能です。
- ★参加をお考えの方は、高田厚生病院（0242-54-2211）心身医療科外来スタッフまたはデイケアスタッフに、ご相談下さい。