



集団認知行動療法

認知行動療法は、ものごとの考え方や受け取り方に働きかけて、気持ちを楽しむ心理療法です。

日々の暮らしでは、さまざまな出来事に直面し、私たちは、その都度「不安」「気分が落ち込む」「腹が立つ」等、ネガティブな気分には圧倒され、思うように行動ができなくなることもあるかもしれません。

【認知行動療法の目標】

1. セルフモニタリング（自己観察）を通して、自分の考え方の癖やパターンに気づき、理解していくこと
2. 自分の問題への対処スキル（技能）を身につける
3. 自分で自分の気分の状態をコントロールできるようになる



認知面・行動面・身体面からのアプローチにより、『気分の変容』を目指しましょう

当クリニックでは、集団での認知行動療法を実施しています。スタッフとだけでなく、他利用者の体験や捉え方にも触れることで、自分の「考え方の癖」に気づきやすく、視点の広がりを感じるコツがつかみやすいかと思います。実際の生活で起こった出来事について、一緒に考え、実際に行動し、体感しながら、対処法を探っていきます。

開催日時：毎週 水曜日 12:30～15:30（3時間）

【計10セッション】

場所：デイケアルーム1

費用：保険診療適用（自立支援利用可）

※詳細は、スタッフまでお問合せ下さい

内容：当クリニックで用意したテキストを使用します
認知・行動・身体の3つに焦点をあてたセッションによって、構成されています



医療法人

川中島Fメンタルクリニック