

はたの渋谷クリニック

「自分を大切にするためのトレーニング」

認知行動療法をご存知ですか？
当院では、臨床心理士による
認知行動療法を取り入れたプログラム
「自分を大切にするためのトレーニング」
を実施しております。



◆ 認知行動療法とは・・・ ◆

認知と行動を変えることで、つらい感情を軽減する心理療法です。

認知とは、ものごとの捉え方や考え方のことです。つらい感情の多くは、自分をつらくするような歪んだ認知から生じています。認知行動療法では、こうした歪んだ認知に気づき、適切な認知へと修正していくことで、ストレスに対応できるこころの状態をつくっていきます。

認知行動療法は、「うつ」や「不安」の他、様々な精神疾患にも応用され、効果が認められています。

当院では、認知行動療法を通して自分の考え方のクセを知り、それに対してより良く対処していけるようになることを目指します。また、プログラムを通して、同じ症状や悩みをもつ仲間がいることを知り、自分自身を客観的に見る機会を作ります。

◆ 内容 ◆

- * 1クール：全5回（必ず5回参加できる方が対象です）
- * 実施日：① 火曜日コース … 隔週の14:00～16:00
② 金曜日コース … 隔週の9:30～11:30
- * 料金：・1回 3,000円＋税（計15,000円＋税）
・テキスト代 800円＋税



◆ ご興味をお持ちの方は・・・ ◆

まずは、担当医にご相談ください！

（※ 症状や状態により、参加できない場合があります。ご了承ください。）