



# 認知行動療法セミナー

対象は「通院中で主治医の同意がある方」です

- 認知療法とは、自分の「考え方のクセ」や「ものごとの捉え方」を知り、より柔軟性のある考え方ができるようにする方法です。抑うつ感や不安感の改善効果を実証されている心理療法です。
- テキストを用いた講義、ワークの記入、参加者同士の意見交換、自分の意見を伝える練習（アサーショントレーニング）などを行います。

■ 日程 第1回 2024年10月3日（木）より  
毎週木曜日（全8回・祝日除く）右の表をご覧ください

※途中の回からもご参加いただけます

■ 時間 9：30開場 10：00開始  
初めて参加される方は9：30にお越しください

■ 受付 森メンタルクリニック2階デイルーム

■ 対象 通院中で**主治医の同意**がある方  
当クリニックデイケア利用中の方  
※ 原則8回参加可能な方  
※ ご希望の方は診察時に医師にお申し出下さい

■ 費用 健康保険が使えます

	AM参加のみ	AM、PMどちらも参加
1割負担の方	430円程度	830円程度
3割負担の方	1280円程度	2480円程度

■ 持ち物 健康保険証、室内履き  
テキスト『こころが晴れるノート』創元社(当日会場にて千円で販売)

■ 問合先 森メンタルクリニックデイケア  
電話番号 047-359-1650

回	予定日	【内容・名称】 AM		【内容・名称】 PM	
		時間		時間	
1	2024/10/3	10：00-11：45	【認知行動療法とは】 ストレスについて 週間活動記録表	/	
2	2024/10/10	10：00-11：45	【考え方のクセ】 セルフモニタリング	13：30-15：00	週間活動記録表振り返り
3	2024/10/17	10：00-11：45	【考えと気分を観察しよう】 コラム法 アセスメント	13：30-15：00	コーピングについて
4	2024/10/24	10：00-11：45	【考え方の再検討をしよう】 コラム法 根拠・反証・適応的思考	/	
5	2024/10/31	10：00-11：45	【気持ちが楽になる考え方】 コラム法/コラム検討	13：30-15：00	マインドフルネスを 体験しよう！
6	2024/11/7	10：00-11：45	【問題解決技法】 アクションプラン	13：30-15：00	【問題解決技法の実践】
7	2024/11/14	10：00-11：45	【アサーショントレーニング】 DESC法について	13：30-15：00	【DESC法の実践】
8	2024/11/21	10：00-11：45	【スキーマ・完全主義】 【修了式】	/	

※内容が多少変更になる場合があります。ご了承下さい。