



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が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 2025年1月16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)

■ 問合せ先 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	2025/1/16	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	2025/1/23	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	2025/1/30	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	2025/2/6	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	2025/2/13	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	2025/2/20	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	2025/2/27	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	2025/3/6	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。