

集団認知行動療法セミナー

2020 年 1 月

開講予定表

回数	日程	【AM 内容】	【PM 内容】 [テキスト ページ数]	担当
1	1月9日	■認知行動療法の考え方 ストレスについて、週間活動記録表	■うつ病講座【森医師】 [P50-59]	大久保 ・時田
2	1月16日	■考え方のクセ セルフモニタリングする	■週間活動記録振り返り [P64-69]	森・大久保 ・時田
3	1月23日	■考えと気分を観察しよう コラム法 アセスメント	/ [P8-29、P42-59]	大久保 ・時田
4	1月30日	■考え方の再検討をしよう コラム法 根拠・反証・適応的思考を考える	■マインドフルネスを体験しよう！ [P60-69]	大久保 ・時田
5	2月6日	■気持ちが楽になる考え方 コラム法と行動実験 注意変換	/ [P64-69]	大久保 ・時田
6	2月13日	■問題解決技法 アクションプラン	■問題解決技法の実践 [P30-37、P70-84]	大久保 ・時田
7	2月20日	■アサーショントレーニング DESC法について	■アサーションの実践 [P98-107]	大久保 ・時田
8	2月27日	■認知行動療法のまとめ・修了式 スキーマと完全主義	■週間活動記録振り返り [P108-116]	大久保 ・時田

※ 1/9のPM (13:30~15:00) には、森医師による『うつ病講座』があります。

※ 1/16、30、2/13、20、27のPMには、実践的な練習がありますので、ぜひご参加ください。

【留意事項】 全員がお互いの個人情報を守りましょう

- セミナー内で知り得たプライバシーに関する情報を 部外者に話さないでください。
- セミナー内で使用した 個人が特定できるような用紙等は 回収いたしますのでご協力ください。
- デイケア外での交流、電話番号やメールアドレス等の交換はしないでください。

【ポイント】 出席・提出物等でポイントがつきます

ポイントを貯めて 学習効果を上げましょう

項目	ポイント	内容
セミナー AM出席	10	セミナーのAMに参加した場合 加算されます。
週間活動記録表 提出	1	週間活動記録表を提出した場合に 加算されます。
コラム表 提出	1	コラム表を1枚提出毎に 加算されます。
メモ帳 提出	1	メモ帳を提出した場合に 加算されます。

【補足事項】

- 認知行動療法は 宿題の達成率と効果が相関します。
- 宿題は なるべくやってみましょう。宿題をやっていなくても 講義には参加しましょう。
- 余裕がある時には 前もってテキストに目を通しましょう。
- 毎回 テキスト『こころが晴れるノート』を使用します。忘れずにご持参ください。
お持ちでない方には 2階デイケアにて販売いたします。
- 初回と最終回に みなさんの習熟度を測る検査があります。

【参加費のご案内】別途 検査に料金がかかるものがあります

- AMプログラムのみ または PMプログラムのみ参加 : ショートケア料金
- AMプログラム と PMプログラムに参加 : デイケア料金
- ※ 集団認知行動療法セミナーに参加されている方は(金) : ナイトケア料金
ナイトケアプログラム「認知行動療法実践版」にも参加
することができます。

保険種類	項目	自己負担額	
		初参加から 1年未満の方	それ以降の方
自立支援医療 <1割負担>	ショートケア / 半日	420円	400円
	デイケア / 9:30～15:30 ※	820円	770円
	ナイトケア / 16:00～20:00 ※	660円	610円
国民健康保険 または 社会保険 <3割負担>	ショートケア / 半日	1270円	1210円
	デイケア / 9:30～15:30 ※	2470円	2320円
	ナイトケア / 16:00～20:00 ※	1990円	1840円

- 自立支援医療で上限額が設定されている場合 上限額に達すると その後の自己負担はありません。
- 生活保護を受給している場合は 自己負担はありません。
- ※ 昼食・夕食のお弁当を注文することができます。詳しくは 以下の詳細をご確認ください。

【お会計の方法】

- 森メンタルクリニックに通院中の方 : 診察時に まとめてお支払いください。
- 他院に通院中の方 : 参加つどに お支払いください。

【お弁当の注文・キャンセル方法】

- 注文・キャンセル : 注文用紙に記載、またはお電話にて承ります。
- 注文・キャンセルのメ切 : 当日の朝9時です。
お電話の場合 デイケア直通電話(047-359-1650)に
伝言を残してください。

※ (金)ナイトケアの参加に伴い 夕食を注文される場合は スタッフまでお問合せください。

【お問合せ先】デイケア直通電話 047-359-1650

- 月・火・水・金曜日 9:30～20:00
- 木・土曜日 9:30～15:30