

※ 当院に通院中の方が対象となります。

CBT サプリ

Cognitive Behavioral Therapy

の理論や技法を用いるアプローチ

本来持っている
こころの力を
取り戻す

強さよりも
しなやかさを
手に入れる

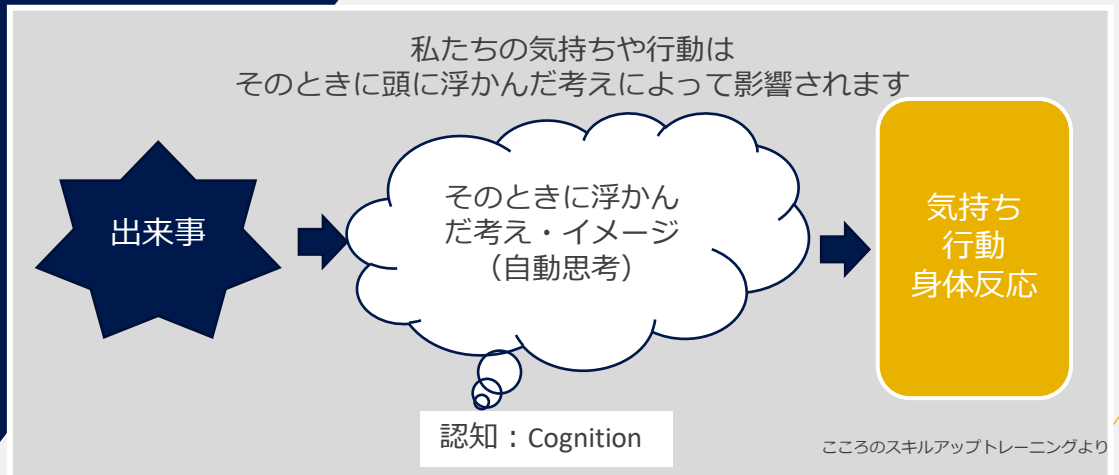
日時

毎週水曜日 9:00-12:00

参加

- どなたでも参加できます
- 1クール7回（1回90分程度）
- どの回からでも参加できます
- 繰り返し参加OK
- グループ形式です

◆ 考え込み、身動きができないつらさの仕組みを知る



- ◆ つらいときには、認知と気分、行動の悪循環が起きている
- ◆ 悪循環から抜け出すヒントを一緒に見つけましょう

1	モニタリング	繰り返すうつの、感情体験を切り取り、抜け出す
2	内部感覚暴露	身体感覚に向き合う
3	行動活性化	行動することでこころを元気にする
4	認知再構成	自動思考をつかまえる
5	認知再構成	考えを柔軟に切り替え、しなやかな考え方を
6	問題解決技法	問題を上手に解決する
7	アサーション	気持ちや考えを上手に伝える

※ 興味のある方は、主治医またはショートケアスタッフまでご相談ください