

うつ病のためのメタ認知トレーニング D-MCT

※ 当院に通院中の方が対象となります。

日時

曜日 毎週月曜日

時間 9:00-12:00

参加

- ・ うつの症状にお悩みの方向け
- ・ 1クール8回（1回約90分）
- ・ 途中回からの参加も可
- ・ グループ形式

テーマ紹介

早とちり
しやすい

思い込みが
激しい



悪い方に
考えがち

考え方のクセを
知りたい

D-MCTは、

- うつにみられる典型的な**思考のかたより**を理解するための知識を提供します
- 思考のかたよりが生活にどう作用するのか、どう改善するのかを一緒に考えます
- うつを長引かせてしまう**習慣と信念**に対処できるようにします

STOP!

かたよった考え方
誤った早急な判断

出来事は1つ 感情はたくさん

親しいと思っていた友だちが、私の誕生日なのに連絡をくれなかった

どんな考え方になりますか？

?

?

?

?

怒り

平穩

恐れ

悲しみ

非難の
メールを
送る

誕生日を
そのまま
祝う

心配する

泣いて
考え込む

出来事

思考

感情

行動

どんな思考が頭に浮かぶかは、ふだんどんな考え方をしているかという思考スタイルに大きく関係しています

※ 興味をお持ちの方は主治医またはショートケアスタッフにご相談ください。