

※ 当院に通院中の方向けのプログラムです

# CBT サプリ

## for GAD (Generalized Anxiety Disorder): 全般性不安症

漠然とした持続性の不安が特徴で、さまざまなことが次から次に不安になり、からだにも症状が出たり、生活に支障が出ている状態です

**木曜日 13:15 - 16:15**

(※詳しくは最新のプログラムを確認ください)

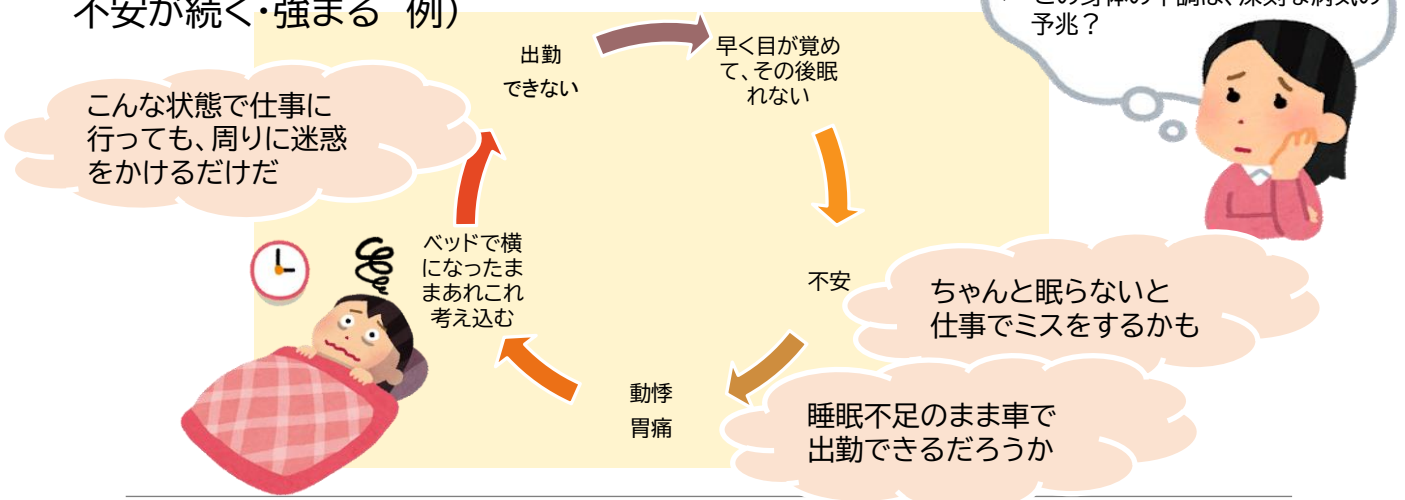
### 思い悩むことは誰にでもあります。

心配は、物事をしっかりやり遂げるための推進力にもなるので、心配すること自体は役立つことでもあります！

**でも、心配事にとらわれて、活動が狭まったり、不安を打ち消すのに時間と労力がかかりすぎていませんか？**

- ✓ 用事をきちんと済ませたっけ？
- ✓ 時間に間に合うだろうか？
- ✓ 職場で周りに迷惑をかけていないだろうか？
- ✓ この身体の不調は、深刻な病気の予兆？

### 不安が続く・強まる 例)



- 1クール**4**回
- どの回からでも参加できます
- 必ず連続で参加する必要はありません
- 繰り返し参加OKです

- ✓ 同じ症状で悩む方と一緒に、ごく**少人数**(2-4名)で、不安のメカニズムや行動パターンなどを学んでいきます。
- ✓ 無理に発言・参加をする必要はありません。
- ✓ **ご自身のペースとタイミングを大切に、安心してご参加ください**

第1回	認知行動的アプローチにもとづく感情の3要素
第2回	認知の再評価
第3回	つい避けてしまうこと(回避)と感情につられてとってしまう行動
第4回	身体感覚や感情をじっくり味わう



※ 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  
 ※ 場所やスタッフの雰囲気など、見学・体験をご希望の方も、お気軽にご相談ください