

※ 当院に通院中の方向けのプログラムです

# CBT サプリ

## for SAD(Social Anxiety Disorder): 社交不安症

人からの注目や人と接することへの緊張が強くなり、  
こころや身体、生活に支障が出ている状態です

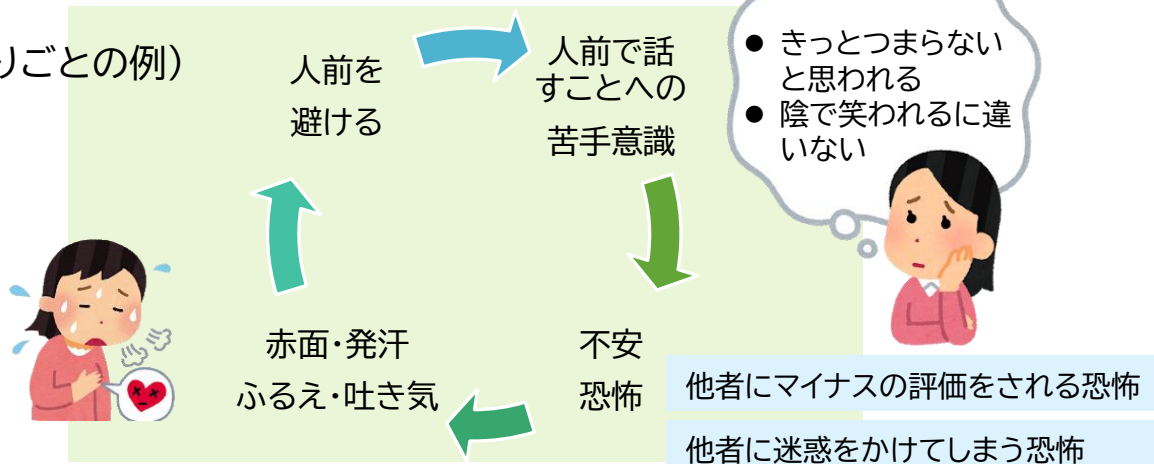
**日時** 最新のプログラムをご確認ください

- ✓ 仕事、学校などの避けられない状況で常に不安や恐怖があり、ストレスが強い
- ✓ 地下鉄、バス、人混みなどで、人の視線や見られることで、ひどく緊張する
- ✓ 雑談、食事会など、人とのコミュニケーションを避けて人間関係に支障が出る
- ✓ 苦手なシチュエーションを想像しただけで身体の不調を感じる



こんなつらい悪循環を抱えていませんか？

困りごとの例)



- 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社交不安のメカニズム

**第2回** モニタリング！安全行動

**第3回** 注意を柔軟にシフトする(自己注目)

**第4回** 悪い予想(予期不安)と考え込みのメリット・デメリットって？



※ 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