

# 不安ベーシック

※ 当院に通院中の方向けのプログラムです



## 不安全感コース

→ 毎日の生活の中で漠然とした不安・心配を  
慢性的に持ち続ける状態でお困りの方へ



- 1クール4回
- どの回からでも参加できます 繰り返し参加OK
- 必ず連続で参加する必要はありません
- 同じ症状で悩む方と一緒に、少人数（2～5人）で行います

日程：最新のプログラムをご確認ください。

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？
- ✓ 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)



◆ 不安のメカニズムや対処法について学び、  
悪循環から抜け出すきっかけを見つけます。

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	不安への回避に向き合う
第4回	身体の感覚や感情をじっくり味わう

※ 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