

集団認知行動療法参加者募集

「何かを少しでも変えたい」「何かに一步踏み出してみたい」
そんな方のご参加をお待ちしております

認知行動療法(CBT)は、気持ち・考え方・行動のつながりに注目しながら、毎日の生活を少しずつ過ごしやすくしていく方法です。以下のような内容と予定になっています。気軽にご参加ください。

回	日時	内容
1	2026年7月27日(月曜日) 13:00~14:30	認知行動療法の概要/時間の使い方を視覚化してみる
2	2026年8月3日(月曜日) 13:00~14:30	「感情と考え方(認知)のクセを知る」(1)
3	2026年8月17日(月曜日) 13:00~14:30	「感情と考え方(認知)のクセを知る」(2)
4	2026年8月24日(月曜日) 13:00~14:30	「いやな感情になる認知を取り出してみよう」 ~認知再構成法①~
5	2026年8月31日(月曜日) 13:00~14:30	「いろいろな考え方をしてみよう」 ~認知再構成法②~

【こんな方におすすめです】

- ・気分の落ち込みや不安が続いている
- ・考えすぎてしまうことが多い
- ・生活リズムを整えたい
- ・自分の気持ちや考え方を整理したい
- ・新しい一步を踏み出すきっかけがほしい

【参加をご希望の方へ】

「集団認知行動療法」は、当院の青春期デイケアのプログラムです。参加には費用がかかります。当院外来通院中の中学生から29歳までの方で参加を希望される場合は、デイケアスタッフまたは、当院外来看護師、主治医までご相談ください。

担当スタッフ:臨床心理士/公認心理師 大島進吾