

認知行動療法とは？

社会の大きな変化にともなって、私たちが感じるストレスは確実に増えてきています。

認知行動療法は、うつ病や不安障害などの精神疾患はもちろんですが、何か困難にぶつかったときに、それに向き合い乗り越えていけるような心の力を育てる方法として、もっとも注目を集めている精神療法のひとつです。

私たちは、現実をそのまま客観的に見ているわけではありません。自分独自の受け取り方や考え方の影響を受けながら、自分なりの思い入れの世界を作り上げて生活しています。「認知」というのは、この現実の受け取り方やものの見方のことで、その「認知」に働きかけて心理的なストレスを軽くしていく治療法のことです。



【日時】

毎月第1～4火曜日(全4回) 13:00～15:30

【場所】

外来リハ室

(初回はご案内しますので、外来待合室でお待ちください。)

【費用】

種別	自己負担額
国保・社保の方(3割)	1回 660円
自立支援医療制度利用の方(1割)	1回 220円
生活保護・被爆者手帳をお持ちの方	自己負担なし

【内容】

セッション1	認知行動療法の説明
セッション2～4	認知再構成法 参加者の皆さんがストレスに感じた出来事などを取り上げ、思考記録表を用いて、別の視点や次に繋がるような考えを話し合います。 ※思考記録表を記入するなどのホームワークもあります。

