

自分を批判してしまう人のための集団認知行動療法

私たちは、家庭で、職場で、街中で、友人や恋人との間で、日々さまざまなストレスにさらされています。

そのようなストレスに遭遇した時に、決まって自分を責めてしまったり、自分が社会的に劣った恥ずかしい人間のように感じたりすることはありませんか？

認知行動療法とは

認知行動療法(Cognitive Behavior Therapy : CBT)とは、対人関係や仕事などストレスに遭遇した時に起こる、自分自身を苦しめてしまうものの考え方、行動のパターンを見つけ出し、ストレスや問題を解決・コントロールしていけるようになるためのテクニックを身につけていく心理療法です。

CBT はうつ病やパニック症をはじめとしたさまざまなメンタルヘルスの問題に効果が認められていると共に、現在では企業のメンタルヘルス対策や学校教育、子育てなどの場で広く活用されています。

特に薬物療法と CBT の併用が、うつ状態や不安障害の症状の回復、再発予防に効果的であることが、研究で明らかになっています。

マインドフルネスとは

マインドフルネスとは「体験に判断をせずに注意を払うこと」を意味します。否定的な考えに対して、今この瞬間の現実に意図的に目を向けて、そこに価値判断や評価を含めずに現実をありのままに心にとどめること、と言われております。

コンパッション・フォーカasd・セラピーとは

コンパッション・フォーカasd・セラピーとは、マインドフルネスの中で重要とされる「コンパッション」という要素に注目した新しい認知行動療法です。コンパッションとは、日本語では「慈悲」や「思いやり」を意味し、自分自身にコンパッションの感覚を持てる姿勢を身につけます。

プログラム

セッション	集団認知行動療法へのご参加にあたって
第1回	コンパッションとは何か？
第2回	脳の大切な3つのシステム
第3回	イメージを活用しましょう
第4回	コンパッションに近づくスキル
第5～8回	思いやりのある思考を育てましょう
第9～11回	より良い対処法略を見つけましょう
第12回	学んだことを振り返りましょう



例えばこのような方に…

- 何があっても自分を責めてしまいやすい。
- 自分のことを恥じに思う。
- 他の人たちと比べたら自分はまったく劣っているように感じる。
- 周りから「あなたは十分やれてるじゃない」と励まされるが、うなずけない。
- 「そんなに自分を否定してばかりいないで」と言われても、納得できない。

参加方法

日時：7月7日（金）18：30～ 原則毎週金曜日 90分 最終日9月29日

対象：うつ病・うつ状態と診断されている方

定員：6名

現在参加者募集中です

参加ご希望の方は、主治医の先生にご相談の上、お電話ください。

ご応募いただいてからの流れにつきましては、HPをご覧ください。

お問い合わせ こまち臨床心理オフィス横浜(045-324-2311)

HP：<http://www.komachicp.com/>



こまち
臨床心理オフィス 株式会社