

# 認知行動療法とは・・・

うつや不安などの辛い症状が、どんどんひどくなる悪循環に陥っているとき、モノの考え方や捉え方（認知）が原因になっていることがあります。自分の中で問題となっている認知に気づき、その認知の歪みと行動を改善して適応的な習慣を身に付けていく治療法です。

## 【新検見川メンタルクリニックが行っている認知行動療法グループとは】

当院では疾病別にグループを作り、スタッフ3名（医師・看護師・精神保健福祉士）で実施しています。1クール12回構成で1クール通して参加できる方が対象となります。

参加を希望される方はまず主治医にご相談ください。

他院受診中の方の参加も可能です。

（参加の可否を判断するため一度当院医師の診察を受けていただきます。）

（開催日） 基本は毎月2回 木曜日（変則的です）  
（時間） 15時半～17時（初回は15時スタート）  
（定員） 約7名  
（場所） 当院 処置室  
（現在募集中のグループ）

## 社交不安症の認知行動療法③

（H30.10月頃START予定!!）

（これまで実施したグループ）

H25.6月～H25.10月	うつ病の認知行動療法①
H25.10月～H26.3月	うつ病の認知行動療法②
H26.3月～H26.8月	うつ病の認知行動療法③
H26.10月～H27.3月	パニック障害の認知行動療法①
H27.5月～H27.10月	パニック障害の認知行動療法②
H27.11月～H28.5月	パニック障害の認知行動療法③
H28.6月～H28.12月	強迫性障害の認知行動療法①
H29.2月～H29.7月	社交不安症の認知行動療法①
H29.11月～H30.6月	社交不安症の認知行動療法②