

# 『メタ認知トレーニング(MCT)』 ついに開催！

メタ認知トレーニング(MCT:Metacognitive training)とは、わずかな情報から結論に飛躍したり、誤った記憶に過度に固執するなどの認知の歪みを減らすためのトレーニングです。

例えばこんな場面・・・



「友達にメールしたのに返信がない」

「この間もあの人をランチに誘ったのに断られた！」

「やっぱり私は嫌われているのに違いがない！！！！」

はたして本当でしょうか？？少し極端ではないでしょうか？

このように人は、知らず知らずの間に**極端に考えてしまったり思い込んだり**してしまいます。

楽しいワークやグループディスカッションを通じて自分の「**考えをコントロールしている考え方の癖**」を修正し、よりよい人間関係を保ちましょう。

## —モジュール—

- ① 帰属（他人を責める傾向の改善する）
- ② 結論への飛躍Ⅰ（データ収集のバイアスを広げる）
- ③ 思い込みを変えよう（強い思い込みを改善する）
- ④ 共感することⅠ（こころの理論）
- ⑤ 記憶（記憶への過信を知る）
- ⑥ 共感することⅡ（こころの理論）
- ⑦ 結論への飛躍Ⅱ（データ収集のバイアスを広げる）
- ⑧ 自尊心と気分（抑うつ的思考スタイルを知る）

【実施日】 現在月1回で実施しています。

木曜日①15:00～16:00 ②16:15～17:15のいずれか（お試し参加も可能です）

※ **基本的に同日の診察は受けられません。**

【場所】 新検見川メンタルクリニック 処置室

【対象】 外来の患者様（他院通院中の方は、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）

【参加方法】 まずは主治医にご相談ください。