



認知行動療法とは

気持ちが沈んだり不安になったりすると、悲観的に考えがちになり、健やかなときのしなやかな考え方や行動がとれず、さらに不快な気分が強くなる、という悪循環が起きることがあります。

認知行動療法を用いたカウンセリングでは、まず、"どのようなときに、どんな考え方や行動が悪循環を起こしているのか"をみていきます（セルフモニタリング）。そのうえで、"柔軟な考え方"や、"健康につながる行動のとり方"を学び、それらを日常生活で実際に試していきます。毎回のセッションでは、学んだことの理解を深め、自分のものにしていくために、"アクションプラン（次回までに行う課題）"に取り組みます。何に取り組むかは患者さんと一緒に決めていきます。

主役は患者さんご本人です。毎回積極的に取り組んでいただくことが大切です。私たちは皆さんをサポートします。

うつ病の認知療法・認知行動療法、うつと不安への認知行動療法統一プロトコル、強迫症の認知行動療法のプログラムについて以下にご紹介いたします。

うつ病の認知療法・認知行動療法

厚生労働省うつ病の認知療法・認知行動療法マニュアルに準じたプログラムです。軽度～中等度の大うつ病性障害と診断された方で併存症の少ない方を対象としています。

毎週1回45分、全16回行われます。毎回課題があります。

診察にかかる費用のほか、4回分の心理検査料が（3割負担の場合1回240円）かかります。

ご希望の方は診察時に主治医にご相談ください。

担当によるインテーク後、担当部署でカンファレンスを行い、受理を検討させていただきます。





うつと不安への認知行動療法統一プロトコル（UP）

UP（ユーピー）は、アメリカ、ボストン大学のデイビット・H/バーロウ博士らが開発した認知行動療法のプロトコルです。感情症と言われる、うつ病や不安症などに広く適用できる方法です。悲しみ、恐れ、不安、怒り、など、感情は誰もが感じるものです。感情とうまく付き合うためのスキルを学び、それまで避けていたことに少しづつチャレンジしていきます。

原則、毎週1回、全16回行われ、毎回課題があります。

診察にかかる費用のほか、4回分の心理検査料が（3割負担の場合1回240円）かかります。『うつと不安への認知行動療法の統一プロトコルワークブック改訂第2版』(2,700円+税)をご用意いただいています。

ご希望の方は主治医にご相談ください。

強迫症の認知行動療法

厚生労働省マニュアルを用いた、このプログラムでは、症状を観察し、強迫症について学びます。その後、曝露反応妨害法を行います。

毎週1回、16回のプログラムです。毎回一緒に課題を設定して、積極的に取り組む内容となっております。

ご希望の方は主治医にご相談ください。

