

気分障害の 基礎学習会 のご案内

I. プログラムの目的

自分がつらくなりやすい悪循環のパターンを把握し、

その悪循環から抜け出し、

より良い人生を送るために

自分の気分や行動を適応的にセルフコントロール

できるようにするための基礎を学ぶプログラムです。

詳細は、裏のページをご覧ください

II. プログラムの進め方

1.日時 毎週火曜日 13:30~15:00

2.場所 心理室

3.各セッションの流れ

プログラムはグループで行います。テーマに関する説明の後で、教材を使いながら、必要に応じて話し合います。

4.各セッションのテーマ（全5回）

- ① 認知行動療法とはなにか? 認知行動療法について
- ② 生活を振り返って良い行動を増やす . . . 行動を活性化する
- ③ バランスの良い考え方をみにつける . . . 認知再構成法
- ④ 自分を伝え相手の気持ちを知る アサーション
- ⑤ 問題解決能力を高める 問題解決の方法

III. 利用方法

- ① 医師の処方箋が必要になりますので、主治医にご相談ください。
- ② 確認がとれましたら、担当職員が面談にうかがいます。
- ③ 開始日に、お越してください。ご案内させていただきます。

お互いがプログラムに安心して参加できるように、以下についてお約束ください。

- ① お互いに非難・批判しないようにしましょう。
 - ② お互いに助け合うように相手を肯定し良い点は褒めるようにしましょう。
 - ③ 話した内容は「ここだけのこと」にして、他言しないでください。
 - ④ 欠席する際は、ご連絡ください。
 - ⑤ 体調の悪い時は一言声をかけて、退席していただいて構いません。
- * まれにですが、症状（状態）が悪化する場合があります。
その際は、主治医の判断にて参加を中止することがあります