

当院では、2013年の開院以来、通常の診察とセットで、臨床心理士による認知行動療法（個別カウンセリング）を実施してまいりましたが、今般、より気軽に利用できるよう、次のとおりグループセッションを新たに設けることといたしましたので、お知らせいたします（2024年6月20日）。

### 認知行動療法グループセッションのご案内

- 内容 次のうち1つを選んでいただき、隔週4回（8週間）を1セットとします。参加人数は1～5名となります。
  - A うつ解消コース  
習慣となっている認知パターン（これを「自動思考」といいますが、気分を憂うつにすることがあります）。このような「自動思考」に気づき、再構成して憂うつな気分を改善させます。
  - B 不安克服コース  
「自律訓練法」「筋弛緩法」などの各種リラクゼーション技法を習得したり、不安や恐怖に対処する方法を学びます。
- 日時 木曜日の次の時間帯に実施します。祝日等の場合は翌週に順延します。
  - A 17:20～18:10      B 18:30～19:20
- 費用 セッション前の医師による保険診療とセットです。初診・再診の自己負担（0～2,000円程度）が発生します。
- 参加方法 お電話にて予約願います。☎ 011-200-1549



セラピスト 黒宮健一：臨床心理士、公認心理師。認知療法の創始者・アロン・ベックの直弟子である北海道医療大学・坂野雄二教授門下。大学院修了後、時計台メンタルクリニックにて、強迫性障害、恐怖症性不安障害、うつ病等の治療実績を積む。