

グループCBTのご案内

CBT=認知行動療法

「ストレス・コーピングと認知行動療法 全7回」

自分のストレスに気づきにくい方、自分に合ったストレス対処を身につけたい方、
物事をネガティブにとらえて落ち込みやすい/不安になりやすい方、
柔軟でバランスの取れた思考ができるようになりたい方のためのグループCBTです。

グループCBTとは

- ストレスや認知行動療法についてのレクチャーを受け、ひとり一人が個人ワークに取り組み、そのあとでグループワークを行います。
- 他の参加者とストレス体験を共有することで、自己理解が深まり、孤独感・不安感が和らぐ効果が期待できます。
- 自分以外の考えや問題解決方法、ストレス対処法を知ることで、考え方や行動が柔軟になるきっかけを得られます。

毎週水曜10:30～12:00(全7回)

参加費: インテーク面接+全7回で税込み¥30,800
初回前に全額をお支払いいただきます。

定員: 3-6名程度(定員オーバーの場合は次クールのご案内)



参加条件

- ① 目白ジュンクリニックで診療もしくはカウンセリングを受けている方。
- ② 原則として毎週・全7回に出席できる方(日付はインテーク面接の予約を取る際にご確認ください)
- ③ グループワークで共有されたことを外で話さないなどのグループCBTのルールを守る方。

参加方法

受付にお申し出いただくか、医師・担当カウンセラーにご相談ください。

※参加前に50分のインテーク面接を受けていただきます。

参加の希望

グループCBTに参加を希望することを、受付・医師・カウンセラーにお申し出ください

インテークの予約

インテーク面接を受けていただく日程を決めます。

インテーク面接

グループ参加前の個人面接です。参加希望の理由や現在の状況について伺います。グループCBTの準備をします

参加決定

グループCBTへの参加が決定します

※グループ参加のルールへの同意が必要です。