

うつ病の集団認知行動療法 ご案内

当クリニックでは、うつ病でお困りの方に対して、集団認知行動療法を実施しております。これは、早稲田大学教授 鈴木伸一先生と熊野宏昭先生の研究室で開発・実施しているプログラムになります。

(1)対象となる方

- 主にうつ病についてお悩みの方
- 生活リズムを立て直したい方
- 後ろ向きな考えを和らげたい方

(2)形態・期間

- 3名程度の固定メンバーのグループ
- 週1回90分×8回（火曜日 17:15～18:45）

(3)内容

- 日常生活上の問題や課題に焦点を当てながら、柔軟で多様な考え方や対処行動を身につける練習を行い、うつ症状を改善することを目指します。

※ 参加のご希望や費用のご質問は、赤坂クリニックにお電話(03-5575-8198)でお問い合わせください。

鈴木伸一 略歴

2000年早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。岡山県立大学保健福祉学部保健福祉学科講師、広島大学大学院教育学研究科助教授、早稲田大学人間科学学術院准教授を経て、2010年4月から早稲田大学人間科学学術院教授。

著書に、『医療心理学の新展開(北大路書房)』『実践家のための認知行動療法テクニックガイド(北大路書房)』など他多数。

熊野宏昭 略歴

1985年東京大学医学部卒業。東京大学心療内科医員、東北大学大学院医学系研究科人間行動学分野助手、東京大学大学院医学系研究科ストレス防御・心身医学(東京大学心療内科)助教授・准教授を経て、2009年4月から早稲田大学人間科学学術院教授。

著書に、『ストレスに負けない生活(ちくま新書)』『二十一世紀の自分探しプロジェクト(サンガ新書)』など他多数。

復職支援プログラム ご案内

当クリニックでは、復職を目的としたうつ病の復職支援プログラムを実施しております。これは、早稲田大学教授 鈴木伸一先生と熊野宏昭先生の研究室で開発・実施しているプログラムになります。

(1)対象となる方

- うつ病で休職され、現在復職を希望されている方
- 復職後、職場での活動や人間関係でお悩みの方

(2)形態・期間

- 3名程度の固定メンバーのグループ
- 週1回90分×4回（火曜日 10:00～11:30）

(3)内容

- 復職後に想定される問題に対する対応策や職場での課題に対する取り組み方や工夫点を考え、スムーズな職場復帰を目指します。

※ 参加のご希望や費用のご質問は、赤坂クリニックにお電話(03-5575-8198)でお問い合わせください。

鈴木伸一 略歴

2000年早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。岡山県立大学保健福祉学部保健福祉学科講師、広島大学大学院教育学研究科助教授、早稲田大学人間科学学術院准教授を経て、2010年4月から早稲田大学人間科学学術院教授。

著書に、『医療心理学の新展開(北大路書房)』『実践家のための認知行動療法テクニックガイド(北大路書房)』など他多数。

熊野宏昭 略歴

1985年東京大学医学部卒業。東京大学心療内科医員、東北大学大学院医学系研究科人間行動学分野助手、東京大学大学院医学系研究科ストレス防御・心身医学(東京大学心療内科)助教授・准教授を経て、2009年4月から早稲田大学人間科学学術院教授。

著書に、『ストレスに負けない生活(ちくま新書)』『二十一世紀の自分探しプロジェクト(サンガ新書)』など他多数。