

赤坂クリニックに通院中のみなさまへ
—研究のご案内—

M-CBT (8回プログラム)

社交不安の改善を目的とした マインドフルネスと認知行動療法プログラム

“人との関わりの中で生じる不安”を**社交不安**と呼びます。その社交不安の程度が高いと、対人関係や生活面で支障が出る場合があります。この社交不安に対する有効な治療法として、**認知行動療法**と**マインドフルネス**があります。今回、マインドフルネスと認知行動療法を合わせた全8回のプログラムを実施します。

対象者：人前で良く緊張する方、対人関係で悩んでいる方
(1グループ約5名)

※18歳未満の方は研究対象にはなりません。また、この研究には参加基準があります。

費用：保険適用

※研究の一環のため、プログラム完遂の場合は、20000円の謝礼を支払います。

実施日：水曜日 14：00～17：00ごろまで

12月7日、14日、21日、28日、1月4日、11日、18日、25日

※参加者の都合により、日程は変更することができます。

※研究の説明のため事前に個別説明を行います。

- 内容**：
- ① 社交不安について学ぶ
 - ② 自分のこころの反応に気づき、受け入れていく
 - ③ 不安場面で自身のこころの反応を味わう
 - ④ 不安を高める思考を手放す
 - ⑤ 考え方を楽にしてみる



人との関わりで不安になる自分を見つめて、
受け入れていきます。そうすると、
自然と不安や苦しみは下がっていきます。