

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 17:30～19:00）

(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。