

# INFORMATIONS

●**年末年始のお知らせ** 平成22年12月28日(火)午前予約まで診察致します。  
平成23年 1月 4日(火)より診察開始致します。

## 赤坂クリニックで実施中のカウンセリング

赤坂クリニックでは、臨床心理士による心理療法を実施しています。  
個人カウンセリング以外にも、グループカウンセリングなどのプログラムをご用意しています。  
ご興味のある方は、受付スタッフもしくは主治医にまでお伝えください。

### グループカウンセリング

4人前後のグループメンバーと一緒に、決まったプログラムに沿って実施するカウンセリングです。

#### 広場恐怖を克服するためのセミナー

- ・全4回：土曜日13:00-14:30
- ・対象者：(パニック発作への)不安のために、行けない場所や乗ることができない物があり、お困りの方(特に電車や地下鉄)

#### スピーチ恐怖症を克服するためのセミナー

- ・全7回：土曜日14:30-16:30
- ・対象者：不安のためにスピーチができません、もしくは苦手なお困りの方

#### うつ病のための集団認知行動療法+復職支援プログラム

- ・うつ病のための集団認知行動療法 全8回：火曜日10:00-11:30
- ・復職支援プログラム 全4回：火曜日17:30-19:00
- ・対象者：うつ病のために休職して、復職を目指している方

その他、非定型うつ病、パニック障害、社交不安障害について、障害の性質や治療法を心理士が説明する「ガイダンス」も毎週土曜日(各1回)非定型うつ病15:30-17:00、パニック障害11:30-12:30、社交不安障害:10:00-11:00)に行っています。  
ご家族やご友人と一緒にご参加いただけます！

### 個人カウンセリング

1対1で、じっくり話を聞き、問題を解決していく、オーダーメイドのカウンセリングです。

#### ヴァーチャルリアリティ暴露療法

- ・回数：重症内でカウンセラーと相談の上、決めていきます
- ・対象者：飛行機恐怖症、雷恐怖症、高所恐怖症、スピーチ恐怖症

#### リラクゼーション・トレーニング

- ・全3回
- ・対象者：不安の身体症状(動悸、息切れ、発汗など)を沈めるリラクゼーション法を学びたい方

#### 個人カウンセリング

- ・回数は重症内でカウンセラーと相談の上、決めていきます
- ・赤坂クリニックでは、認知行動療法(アセプトランス&コメントセラピー含む)、TFP療法などを用いた個人カウンセリングを実施しております。ご希望の心理療法がある場合には、受付までお申し付けください。

興味のあるカウンセリングの詳細な内容、料金やスタッフなどの説明については受付までお気軽にご相談ください。  
カウンセリングは主治医の指示のもと行いますので、カウンセリング開始をご希望の場合は主治医までお申し付けください。

### カウンセリング以外の取り組み

薬物療法・心理療法以外にも、不安や抑うつにより効果が見られる活動を行っています。  
お気軽にご参加ください！

- ① 毎週1回ウォーキング：月曜日19:30～
- ② 認知教室：金曜日11:30～12:30 パニック障害、社交不安障害、非定型うつ病の方対象
- ③ セルフモニタリングシステム：①パニック発作、②広場恐怖症、③不安抑うつ発作、④抑うつ症状で朝起きられない方を対象とした、携帯電話を利用するサービスです。

**NEW!**  
非定型うつ病の治療  
ガイダンスが新しく  
知りました！

●**日曜日に熊野医師と今井心理士の認知行動療法を開始致しました。**



発行日 平成22年10月1日

### 【医師の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月			吉田				高橋			吉田		
火			松浦 吉田 熊野					松浦 吉田 森				
水			松浦 吉田 安田					松浦 吉田 山中				
木			貝谷(再診) 吉田 梅景 坂本亮					貝谷(初診) 吉田 梅景				
金			吉田 佐々木				西川(第1・3)	吉田 佐々木				
土			高橋 佐々木				種市 竹内武					

※土曜は不定期で坂元 薫先生の診療があります。  
※竹内健雄先生は月に1回の診察になります。  
※中村先生は8月で退職されました。

※予約診療(日曜・祝日休診)

### 【認知行動療法の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												
日												

制作 医療法人 和楽会  
発行所 医療法人 和楽会 心療内科・神経科 赤坂クリニック  
〒107-0052 東京都港区赤坂3-9-18 BIC赤坂ビル6F Tel 03-5575-8198 Fax 03-3584-3433  
ホームページアドレス <http://www.fuanclinic.com> E-Mail [waraku@fuanclinic.com](mailto:waraku@fuanclinic.com)  
協力 NPO法人 不安・抑うつ臨床研究会  
印刷 ヨツハシ株式会社 〒501-1136 岐阜市黒野南1-90 Tel 058-293-1010 Fax 058-293-1007  
定価 ¥500



心療内科・神経科  
**赤坂クリニック**