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

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ショート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5～10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：保険適応

※研究の一環のため、プログラム完遂の場合は、12000円の謝礼を支払います。

実施日：2/18, 2/25, 3/4, 3/11, 3/18(全5回)

金曜日 14:00～17:00ごろ

※研究の説明のため事前に個別説明を行います。

内容：第1回 社交不安を高めるメカニズムについて
第2回 自身の社交不安を高めている思考を特定する
第3回 自身の社交不安を高めている思考を観察する
第4回 Half-dayリトリート
第5回 客観的に自分の思考を見つめる

POINT

社交不安が生じるメカニズムについて学び、否定的な思考に気づき、手放す方法を学んでいきます。