

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。