

赤坂クリニックに通院中のみなさまへ

# マインドフルネス認知療法

ご自分の気分の波や不調の原因を知ることにより、うつ気分の改善と再発予防を目指します。認知行動療法とマインドフルネスを組み合わせた治療法です。

**対象者**：うつ気分の改善を目指す方

うつになる原因を知り、  
うつを繰り返さないための方法を身につけたい方

**参加条件**：・主治医の許可を得ること

- ・可能な限り全セッション参加できる方（相談可）
- ・自宅でホームワーク（瞑想や日々の記録）  
を実践できる方

**費用**：保険適応＋初回に資料代22,000円(税込)

**担当講師**：小松（臨床心理士/公認心理士/オックスフォード認定MBCT講師）

**内容**：個別事前面接(心理検査、研究説明)

オリエンテーション

第1回 気づきと自動操縦

第2回 頭で生活してしまうこと

第3回 散漫な心をまとめる

第4回 嫌悪を見極める

第5回 物事をあるがままに受け入れること

第6回 思考を思考としてみる

第7回 自分を大切にするには？

第8回 学んだことを維持・発展させる

**日程**：個別事前面接は随時予約可

3/29 13:00-14:30 オリエンテーション

第1-8回は、4/5、4/12、4/19、4/26、5/10、5/17  
5/24、5/31 毎週水曜日13:00-15:30

**備考**：最小催行人数5名、申込み・質問は6階受付まで

参加できない日がある場合は事前面接でご相談ください  
事前面接の結果によっては参加できない場合もあります

POINT



マインドフルネスでは、「今、ここ」の瞬間を感じてぐるぐる思考をストップさせます