

# 赤ちゃんと ママ・パパのための こころのケア 1 day講座

1 day CBT for parents and babies

妊娠・産後の

「どんより、まっくらな気持ち」

どう向き合いますか？



気が張りつめている...

もう逃げ出したい...

良い親でいられる気がしない...

赤ちゃんを授かることは、人生を変える出来事です。赤ちゃんを授かった喜びを感じる一方で、親になることへ不安を感じやすく、誰もがこころの不調になりやすい時期です。

そこで、心療内科・神経科赤坂クリニック、女性メンタルヘルス外来OHANAでは、昨年大好評いただいた「赤ちゃん和妈妈・パパのためのこころのセルフケア講座」を開催します。

赤坂クリニックに通院中の妊娠中および、

1歳頃までのお子さんの育児中のご家族の方、5組(10名程度)

(※お子さんの同伴可。託児を希望される方は、申込フォームにご入力ください)

定員となり次第、募集は締め切らせていただきます。最少催行人数2組。

日時: **2024年7月28日(日) 13時00時～16時00分**

場所: **赤坂クリニック(東京マインドフルネスセンター) 8階**

形式: グループ形式

講師: 公認心理師・臨床心理士など 4～6名予定

内容: 赤ちゃんを健やかに育むために、ママとそのご家族が知っておくと役立つ、認知行動療法に基づく、こころのケアスキルについて、簡単なワークを通して体験的に学びます。

料金: 1家族 11,000円(税込み)※1名のみでも参加可能

事前支払制なので、お支払いいただいた方から参加確定となります。

**※お申込み期限: 7/20(土)まで延長!!**

お申込みフォーム: <https://forms.gle/d2VrtbMqT6akmwru7>

※申し込みフォームの中に、同意書も含まれていますので、よくご覧ください

※クリニックの受付に、手書きの申込用紙もご用意しています

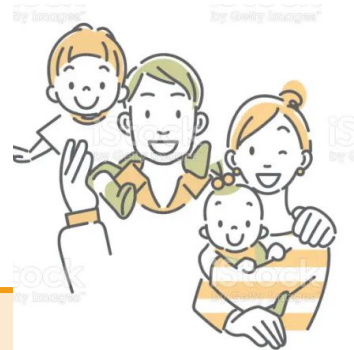
ご不明な点がございましたら、[waraku.counseling1@gmail.com](mailto:waraku.counseling1@gmail.com) にお問い合わせください

本講座のお申込みフォーム  
QRコード



# どんなことをするの？

本講座は、こころのセルフケアについてスキルアップさせることで、赤ちゃんをご家族をサポートします。



## プログラム内容 全 3時間

1. 妊娠・産後に生じるストレス、気分の落ち込み、不安(心理教育)
2. 行動からのアプローチ(行動活性化)
3. 考え方からのアプローチ(認知再構成)
4. 夫婦のコミュニケーション
5. まとめ

## 本講座の特色

1. 認知行動療法に基づいたセルフケアを学びます。
2. 事前に動画教材をご視聴いただきます。当日は、動画教材で紹介したスキルについて、ワーク中心に行います。



## 講師・スタッフの紹介

認知行動療法 & 周産期メンタルヘルスケアの専門家が担当します。



横山心理師  
赤坂クリニック



松永心理師  
立教大学現代心理学部・教授



山口心理師  
赤坂クリニック



野口心理師  
赤坂クリニック

岡津助産師 が担当予定です

## マメ知識 認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ?

現在抱えている困ったことや問題に注目し、認知(考え方)や行動へ働きかけることで、その困難を自分自身で乗り越えられるよう支援する心理療法(精神療法)で、今もっとも注目されています。

女性メンタルヘルス外来 (OHANA) は、南先生を中心に、医師、心理士をはじめ多職種で連携しながら、子育てに奮闘する皆さんを応援します

