

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

これまでに何度か気分の落ち込むことがありませんでしたか？マインドフルネス認知療法では、気分が落ち込むメカニズムを理解し、気分の安定を目指す心理療法です。

対象者：うつ病・うつ状態の改善を目指す方。
何度か気分の落ち込みを繰り返している方

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
・自宅でホームワーク（瞑想や日々の記録等）を実践できる方
・マインドフルネスに興味のある方

募集人数：5名

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

10/2 13:00-14:30 オリエンテーション

第1-8回は 10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、
11/13、11/20、11/27、毎週水曜日13:00-15:30

備考：9月より申し込み開始、申込みは6階受付まで。
希望者が多数の場合は初回参加の方を優先する場合があります。

欠席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



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