

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

マインドフルネス認知療法は、散らばった心をまとめて、湧きおこる困難な感情によりうまく関わる方法としてマインドフルネスを活用します。反すう思考（ぐるぐる思考）を止める方法としても有効です。

**対象者**：うつ病・うつ状態の改善を目指す方。  
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  
・自宅でホームワーク（瞑想や日々の記録等）を実践できること

**募集人数**：最大7名

**費用**：保険適応＋初回到資料代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

9/3 13:00-14:30 オリエンテーション

第1-8回は 9/10、9/17、9/24、10/1、10/8、10/15

10/22、10/29 毎週水曜日13:00-15:00

(終了時間は延長することもあります)

**備考**：申込みは6階受付まで。

全日参加が望ましいですが、どうしても参加できない日がある場合はご相談ください

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