

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

うつ病やうつ状態に陥る悪循環をつきとめ、うつにならないための対処法を身につけます。

認知行動療法とマインドフルネスを組み合わせた療法です。

対象者：うつ病・うつ状態の改善を目指す方。

うつを繰り返してしまう悪循環のメカニズムを知り、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（瞑想や記録等）

を実践できる方

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/公認心理師/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

5/1 10:30-12:00 オリエンテーション

第1-8回は 5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12

6/19、6/26 毎週水曜日10:30-12:30

（13:00過ぎまで延長することもあります）

備考：最小催行人数5名

申込みは6階受付まで

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」を感じてぐるぐるの思考をストップさせます