

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、まっくろな気持ち」

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。

参加対象

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てるために、ママと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：7/13(土)

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 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、赤ちゃんの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

国立精神・神経医療研究センター

認知行動療法センター



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

岡津助産師も担当します！

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

