

外来講座のご案内

ビジネスパーソンのための認知行動療法

—基礎編「行動活性化」—

こんなことはありませんか？

- ・うまくいかないと決め込んでなかなか行動できない
- ・やることは沢山あるけど気分が上がらない…

認知行動療法は、私たちが日常意識しないで行っている効果的なストレス対処法をわかりやすくまとめて、誰にでも使えるようにアプローチしたものです。

今回は認知行動療法のひとつ「行動活性化」について学んでいきます。うつでなかなか気分が上がらないが、思い切って行動をしてみたら気分が変化したということはありませんか？ 生活の習慣を“客観的にみる”体験を通し、気分を晴れやかにしていきましょう。

対象者：現在、うつ病や適応障害等で休職中の方

開催日時：2020年2月19日(水) 15:15~16:30

場所：田無メンタルクリニック リワークデイケア内にて

費用：保険適用 1割負担（自立支援医療制度利用）の場合…340円

3割負担（健康保険）の場合……………1,030円

*当日は個別の主治医診察はありません

*同日ご希望の方は、開始時間に間に合うように診察をお済ませください

お問い合わせ先

TEL：042-497-4571

担当：磯部・岡本・横田

どうぞお気軽にお問い合わせください



参加をご希望の方は主治医までお伝えください

*尚、今後クリニックホームページにて随時日程をお知らせする予定です

