

集団認知行動療法プログラムについて

高田厚生病院 看護師 小林里美

高田厚生病院では心身医療科デイケア活動プログラムの中で、集団認知行動療法を平成 25 年 7 月から行っています。そこで今回は、集団認知行動療法についてお話ししたいと思います。

【認知行動療法とは…？】

ものの見方・考え方と言われる「認知」と日ごろの「行動」を見つめ、よりよく変化させることで、自分で自分を調節できる力を高め、生活上のさまざまな問題や課題の解決をはかれるようにしていく心理療法です。この心理療法が集団で行われる時に、集団認知行動療法と呼ばれます。



【具体的にはどんな内容で行うのかな？】

「認知」面からは、自分の「ものの見方・考え方」に注目し、バランスのとれた考え方を学んで実際にその考え方を試してみることで、「気分」を楽にしていきます。

「行動」面からは、自分の「振る舞い」に注目し、人との上手なコミュニケーションのとり方などを学びながら実践していきます。こうしていくことで今抱えている問題の解決を試みていき、自分で自分を調節できる力を高めていきます。



【こんな方にお勧め・・・】

- ★現在うつ症状をお持ちの方
- ★以前うつ症状の経験のある方
- ★対人関係がうまくいかずお悩みの方



【集団認知行動療法を受けた方の声】

- ★「色々な考え方があって良いんだ、と気がつくことができた」
- ★「〇〇をしなければいけないと思い悩むことが少なくなったことで、生活しやすくなった」
- ★「同じ悩みをもった人たちと話ができ気分が少し楽になった」など

【参加方法について】

精神科（心身医療科）のある医療機関に、集団認知行動療法を行っているかお問い合わせのうえ受診して下さい。

