

MBCT

マインドフルネス認知療法

マインドフルネス認知療法（MBCT）は、持続的で望まない気分に対処できるようになるためのグループのプログラムです。8週間のプログラムは研究に基づき、つらく苦しい感情から、自力で抜け出すことを援助するスキルと理解を提供する目的で開発されました。

開催日時：9/4（オリエンテーション）

9/11、9/18、9/25、10/2、10/9、10/16、10/23、10/30（1～8回）

全9回 毎週水曜日 14時～

*この先の開催日程は随時お知らせします。

開催場所：赤坂クリニック 8F

グループ人数：5～10名

参加条件：うつ病の方

参加について主治医の許可を得られた方

オリエンテーションを含め全日程参加できる方（遅刻厳禁）

自宅で宿題をする時間を確保できる方

費用：教材費（自費）別途、毎回保険ショートケア代がかかります。

費用詳細は受付まで問い合わせください。

申込方法：6階受付、およびお電話で受付中（満員になり次第受付終了）

*最少開催人数5名。8/28時点で参加者が5名集まっていない場合、開催を延期することがあります。ご了承ください。