

赤坂クリニックに通院中のみなさまへ

MBCT

# マインドフルネス認知療法

うつ病の改善と再発予防を目的としたプログラムです。  
繰り返してしまううつ病のトリガー（引き金）を知り、  
うつに対する新しい対処法を身につけましょう。

**対象者**：うつ病でクリニックに通院中の方

**参加条件**：

- ・主治医の許可を得た方
- ・全セッション参加できる方（遅刻禁）
- ・自宅でホームワーク（瞑想や日々の記録）を実践できる方



うつ病を繰り返している方におすすめ

**費用**：保険適応+初回に資料代22,000円(税込)

**内容**：個別事前面接（研究内容と約束事等の説明）

- 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 物事が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**：9/21、9/28、10/5、10/12、10/19、10/26、11/2  
11/9 毎週火曜日14-16時（予定）

最小催行人数5名

★申込み、質問は6階受付まで★