

# 復職のための

# 集団認知行動療法

いったん仕事や学校を休んでしまうと、復帰することに不安を感じます。ですが、同じ立場の人と悩みを話し合うことで不安が軽くなることもあります。

このプログラムでは、自分の考え方や行動のパターンを知り、つらい気持ちへの対処方法を身に付けることで、復職や再発予防を目指していきます。

◇日時：毎週木曜日 10:00~11:30

◇場所：デイケア4階

◇対象：うつ病などで休職中、もしくは離職して間もない人で、全12回通して参加できる方。

◇定員：10名

◇費用：デイケアもしくはショートケアで算定。

\*参加希望の方は主治医の先生もしくはデイケアスタッフにご相談ください。デイケア利用申し込みをしていただきます。

☆Aコース：行動的アプローチ \*1月2日(木)はお休みです。

回	日時	内容
第1回	11月28日(木)	「認知行動療法を知ろう」
第2回	12月5日(木)	「問題解決に取り組もう～問題解決法Ⅰ」
第3回	12月12日(木)	「問題解決に取り組もう～問題解決法Ⅱ」
第4回	12月19日(木)	「自分の気持ちを伝えよう～アサーティブトレーニングⅠ」
第5回	12月26日(木)	「自分の気持ちを伝えよう～アサーティブトレーニングⅡ」
第6回	1月9日(木)	「自分の気持ちを伝えよう～アサーティブトレーニングⅢ」

☆Bコース：認知的アプローチ

回	日時	内容
第1回	1月16日(木)	「認知行動療法を知ろう」
第2回	1月23日(木)	「考え方のクセを知ろう」
第3回	1月30日(木)	「気分に注目しよう～セルフモニタリング」
第4回	2月6日(木)	「脳の良い考え方を身に付けよう～脳法Ⅰ」
第5回	2月13日(木)	「脳の良い考え方を身に付けよう～脳法Ⅱ」
第6回	2月20日(木)	「脳の良い考え方を身に付けよう～脳法Ⅲ」